# NordicTrack® T19.0

**Nº de Modelo NETL19810.0**
**Nº de Serie _____**

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.

## ¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

## 900 460 410

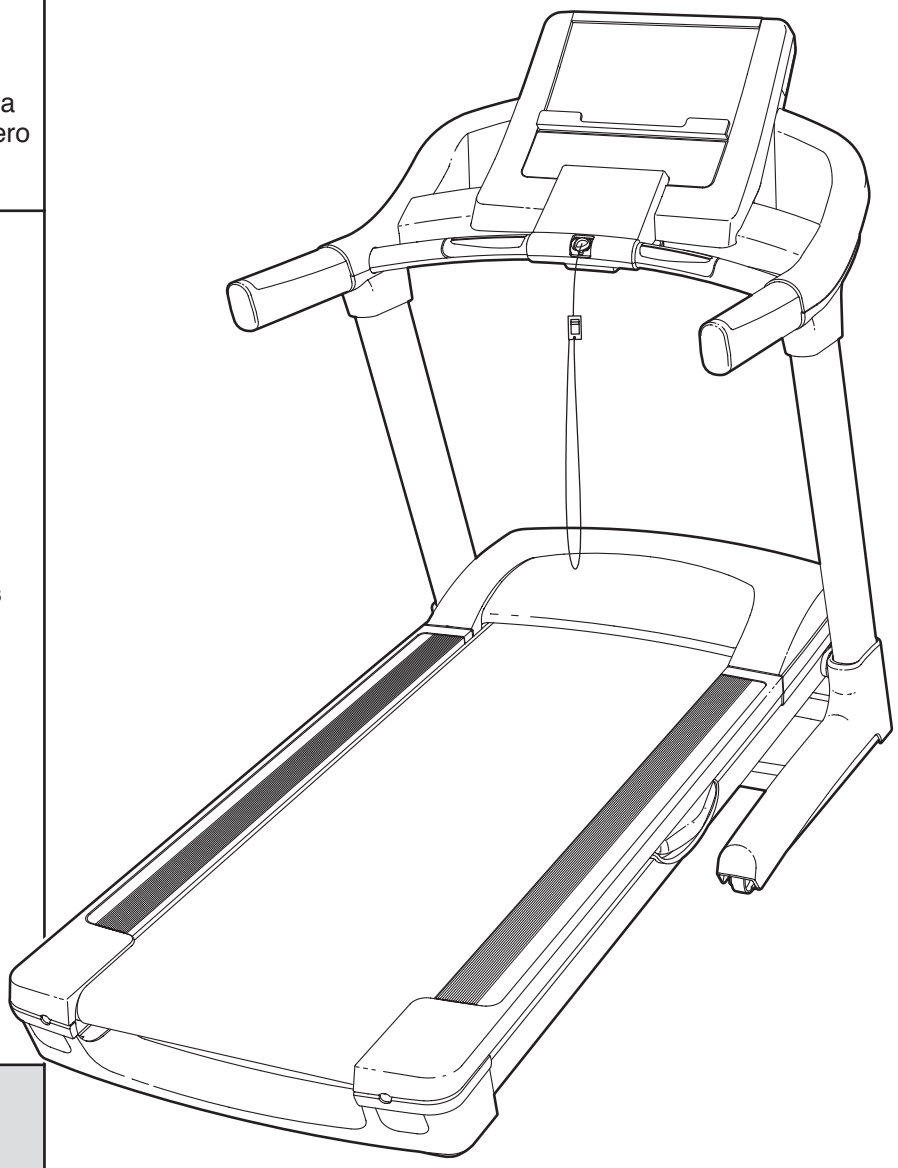
**correo electrónico:**
**serviciotecnico@imagefitness.es**

**página de internet:**
**www.iconsupport.eu**

## ⚠ PRECAUCIÓN

**Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.**

# MANUAL DEL USUARIO

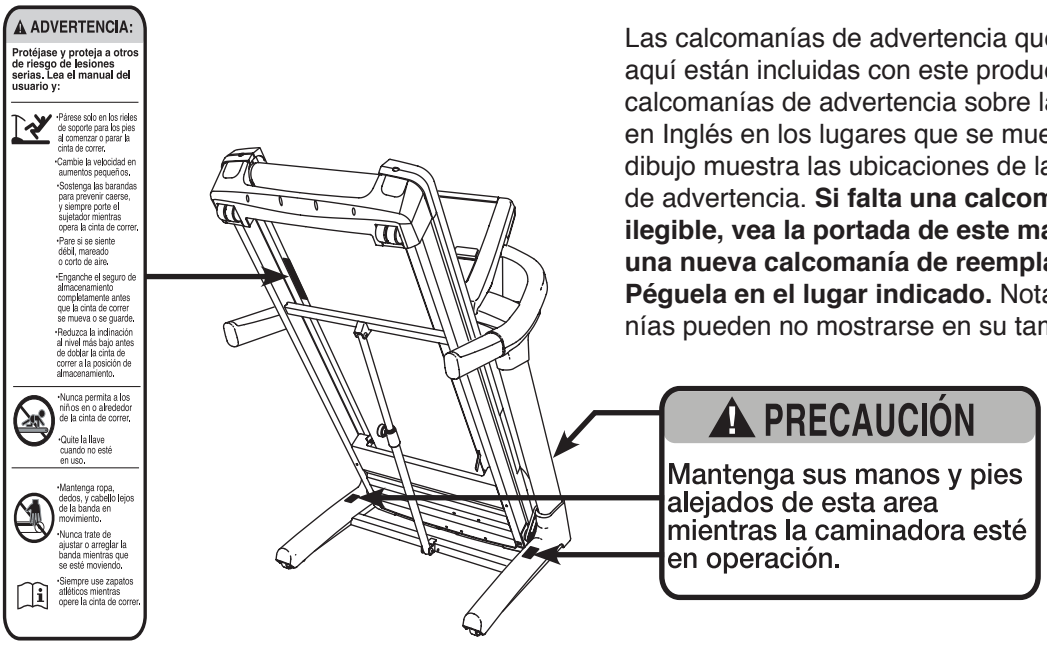


**www.iconeurope.com**

# CONTENIDO


COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA ..... 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES ..... 3
ANTES DE COMENZAR ..... 5
MONTAJE ..... 6
CÓMO USAR EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDIACA ..... 12
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES ..... 14
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER ..... 27
PROBLEMAS ..... 28
GUÍA DE EJERCICIOS ..... 31
LISTA DE LAS PIEZAS ..... 33
DIBUJO DE LAS PIEZAS ..... 35
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO ..... Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE ..... Contraportada


# COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA


⚠ ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.
⚠ PRECAUCIÓN
Mantenga sus manos y pies alejados de esta area mientras la caminadora esté en operación.

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


NORDICTRACK es una marca registrada de ICON IP, Inc.

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.**

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**

3. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**

4. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

5. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

6. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.**

8. **La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 159 kg o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

11. **Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 14), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.**

12. **Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 $mm^2$ (calibre 14), no mayor de 1,5 m.**

13. **Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.**

14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 28 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

15. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 16).**

16. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**

17. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

18. **El monitor de frecuencia cardíaca no es un dispositivo médico. Varios factores, incluido el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura de la frecuencia cardíaca. El monitor de frecuencia cardíaca está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias de la frecuencia cardíaca en general.**

19. **Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea en el dibujo de la página 5 la ubicación del interruptor.)**

20. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Ver MONTAJE en la página 6, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 27.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.**

21. **No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.**

22. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

23. **Nunca inserte objetos en ninguna abertura en la máquina para correr.**

24. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

25. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

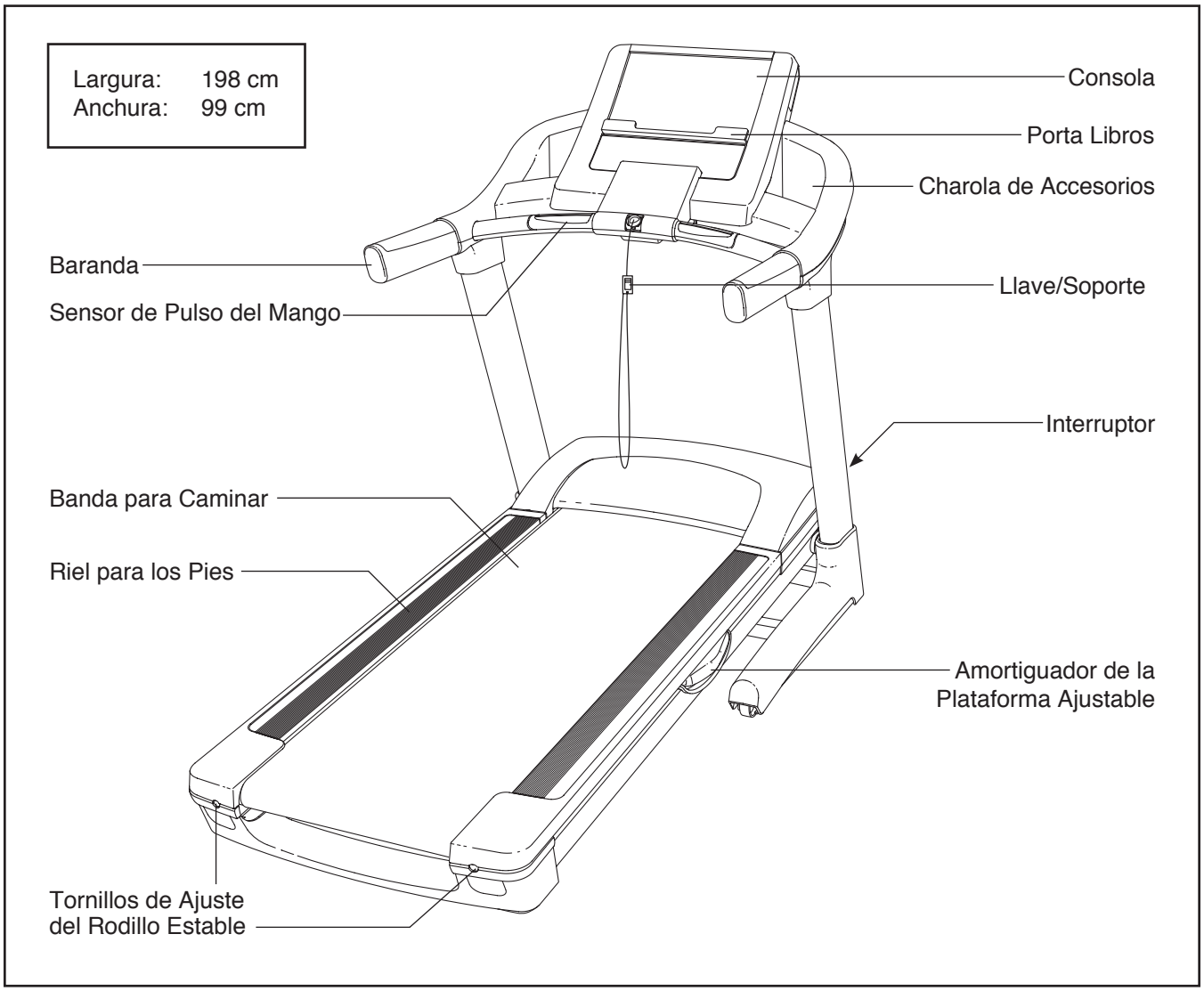
## GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® T19.0. La máquina para correr T19.0 cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr.** Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

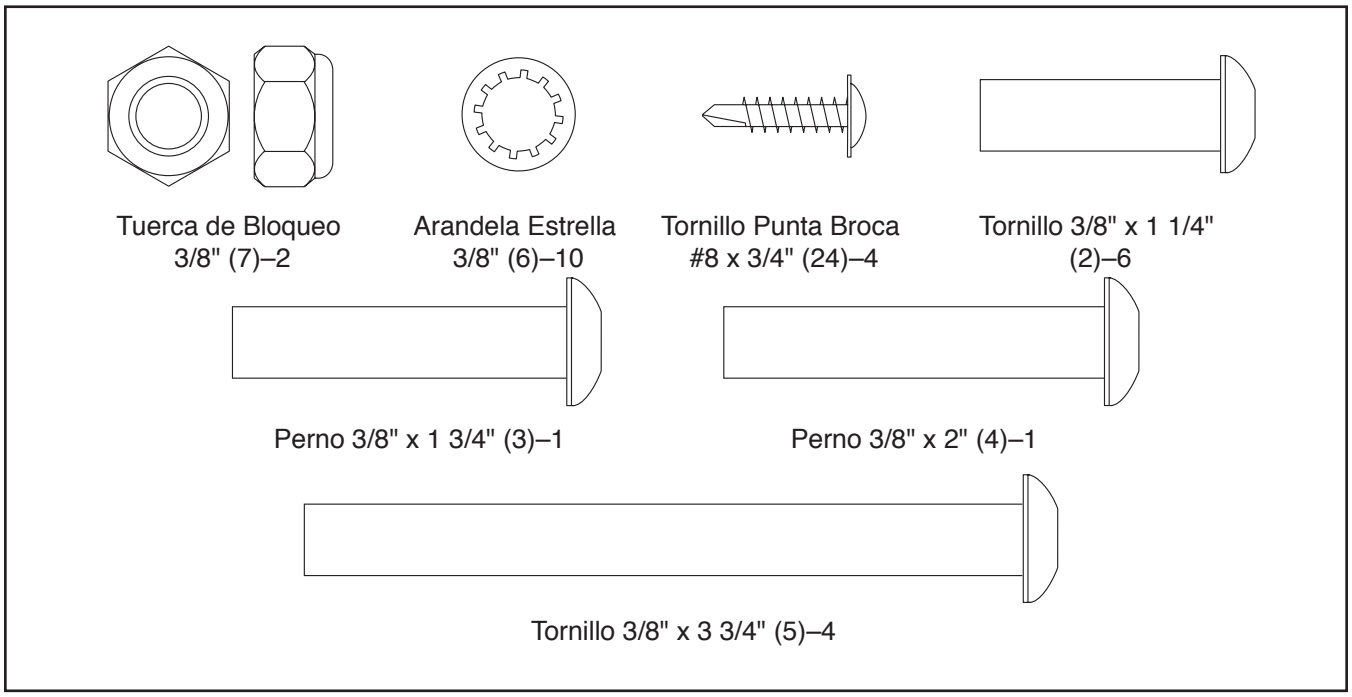


# MONTAJE

**Para el montaje se necesitan dos personas.** Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

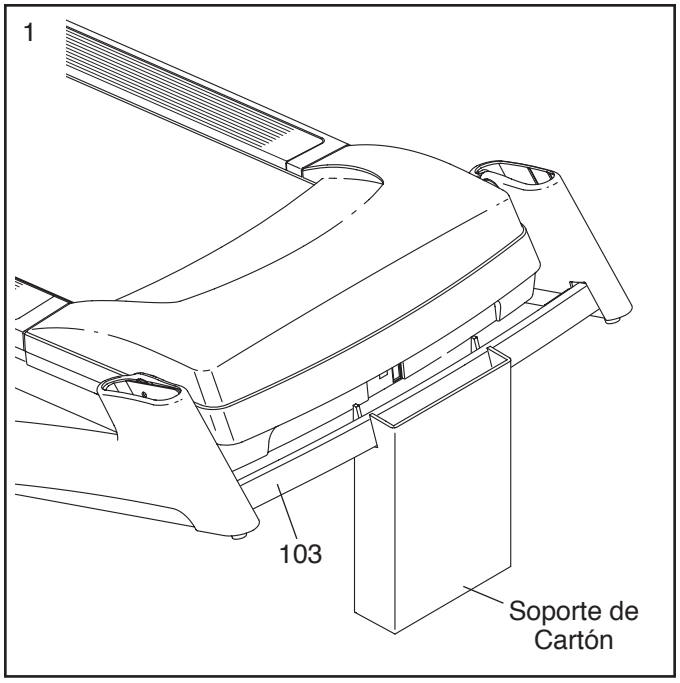
**El montaje requiere el uso de la llave hexagonal incluida y su propio destornillador Phillips y llave ajustable .**

Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haberse preensamblado. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas. Pueden incluirse piezas adicionales.**


Tuerca de Bloqueo 3/8" (7)–2
Arandela Estrella 3/8" (6)–10
Tornillo Punta Broca #8 x 3/4" (24)–4
Tornillo 3/8" x 1 1/4" (2)–6
Perno 3/8" x 1 3/4" (3)–1
Perno 3/8" x 2" (4)–1
Tornillo 3/8" x 3 3/4" (5)–4

1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

   Con la ayuda de otra persona, levante la parte frontal de la máquina para correr e introduzca la barra cruzada, situada en la Base (103), dentro del orificio recortado en la base de cartón, como se muestra. **Haga que otra persona sujete la máquina para correr hasta el paso 3 del montaje, a fin de evitar que ésta se mueva hacia delante o hacia atrás.**




**⚠ ADVERTENCIA:**
**Pueden producirse lesiones serias si la máquina para correr se mueve hacia delante o hacia atrás y se desprende de la base de cartón. Otra persona tiene que sostener la máquina para correr hasta el paso 3 del montaje para evitar que la máquina se mueva, se ladee, o se caiga.**

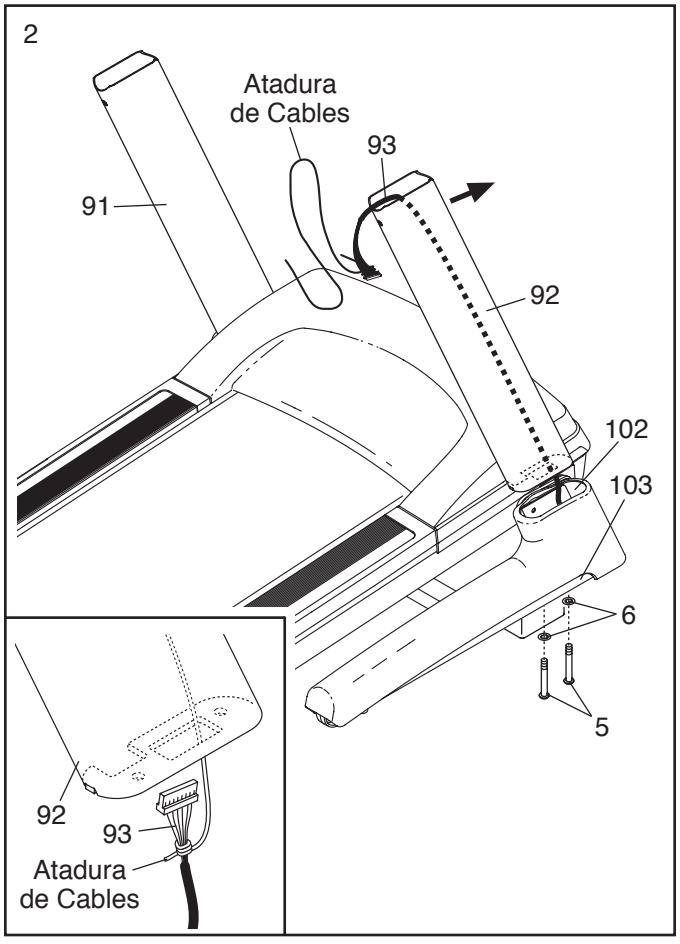
2. Identifique el Montante Vertical Derecho (92), marcado con una calcomanía "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

   Pida a otra persona que sujete el Montante Vertical Derecho (92) cerca de la Cubierta Derecha de la Base (102). **Vea el diagrama incluido.** Ate la atadura de los cables en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho firmemente alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (93). Entonces, jale del otro extremo de la atadura de cables en la parte superior del Montante Vertical Derecho hasta que el Cable del Montante Vertical pase por el Montante Vertical Derecho.

   Tire con cuidado del Cable del Montante Vertical (93) mientras fija el Montante Vertical Derecho (92) a la Base (103) dentro de la Cubierta Derecha de la Base (102). **Tenga cuidado de evitar pellizcar el Cable del Montante Vertical.**

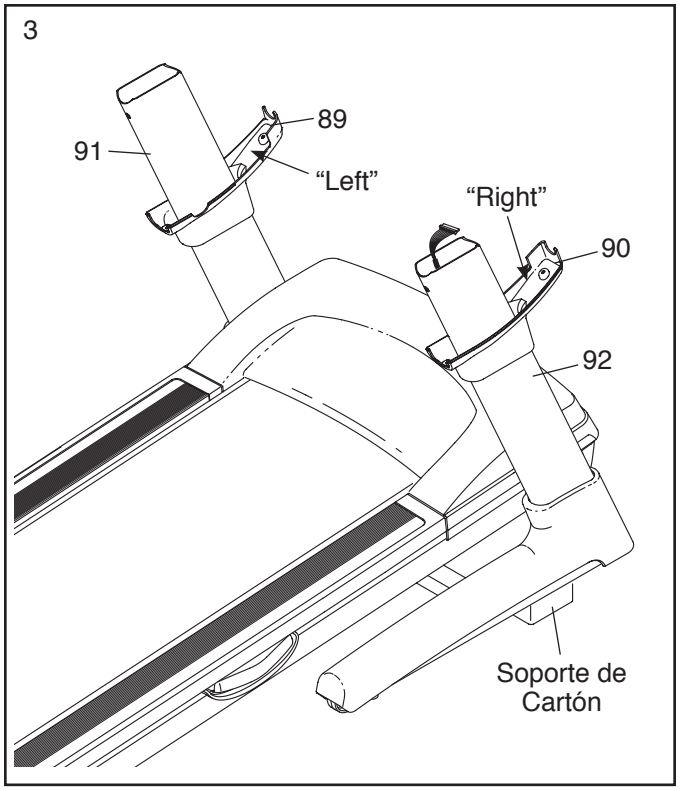
   Conecte el Montante Vertical Derecho (92) a la Base (103) con dos Tornillos 3/8" x 3 3/4" (5) y dos Arandelas Estrella 3/8" (6). Nota: Pueda que sea necesario inclinar ligeramente la parte superior del Montante Vertical Derecho zvhacia adelante mientras ajusta los Tornillos. **No apriete aún los Tornillos.**

   **Fije el Montante Vertical Izquierdo (91) de la misma manera.** Nota: No hay cables en el lado izquierdo.



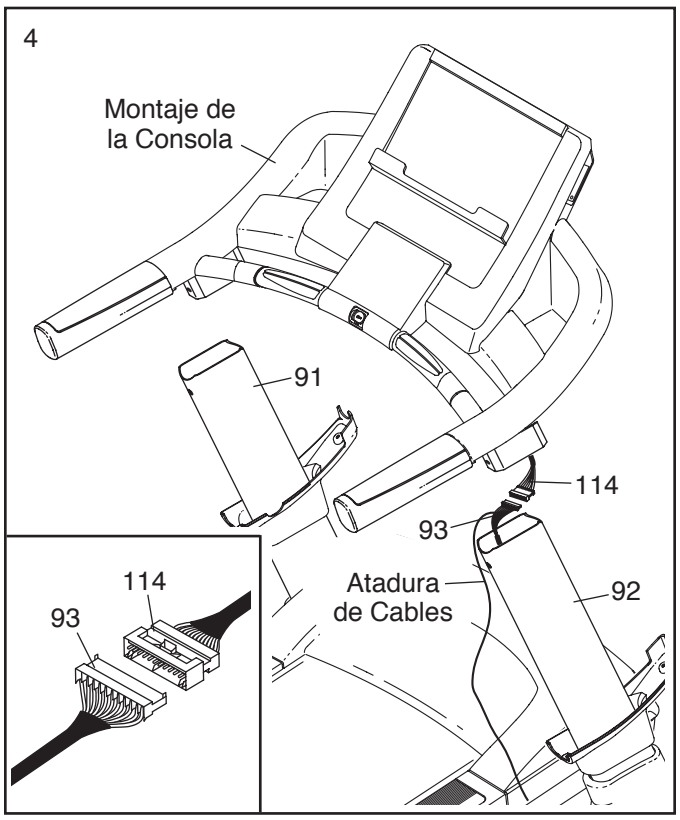
3. Pídale a otra persona que sostenga la máquina para correr para prevenir que se mueva hacia adelante o hacia atrás. Se usará el estante nuevamente en el paso 10.

   Identifique la Manga del Montante Vertical Derecho (90) y la Manga del Montante Vertical Izquierdo (89); las Mangas de los Montantes Verticales están identificadas con calcomanías "Left" y "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Deslice la Manga del Montante Vertical Derecho sobre el Montante Vertical Derecho (92) y la Manga del Montante Vertical Izquierdo sobre el Montante Vertical Izquierdo (91).

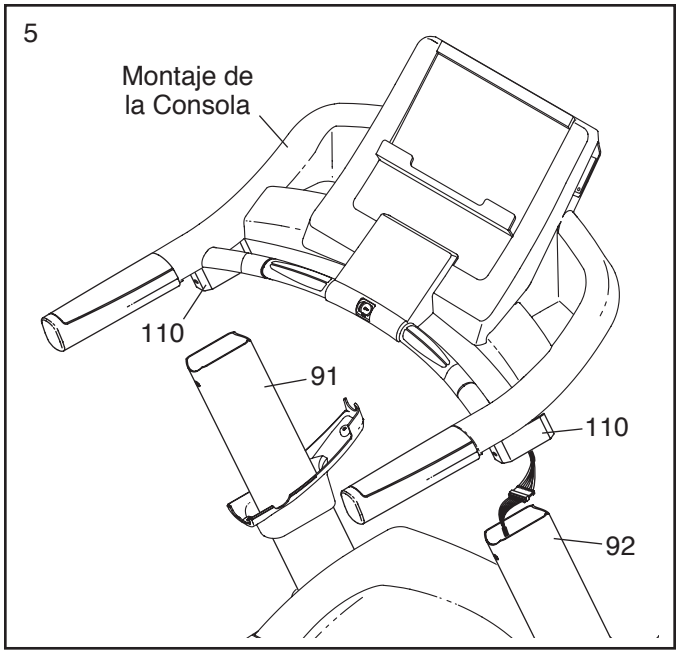



4. Pida a otra persona que sujete el montaje de la consola cerca de los Montantes Verticales (91, 92).

   Conecte el Cable del Montante Vertical (93) al Cable de la Consola (114). **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben poder deslizarse entre sí con facilidad y encajar en su lugar.** Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical. Inserte los conectores hacia abajo dentro del Montante Vertical Derecho (92).

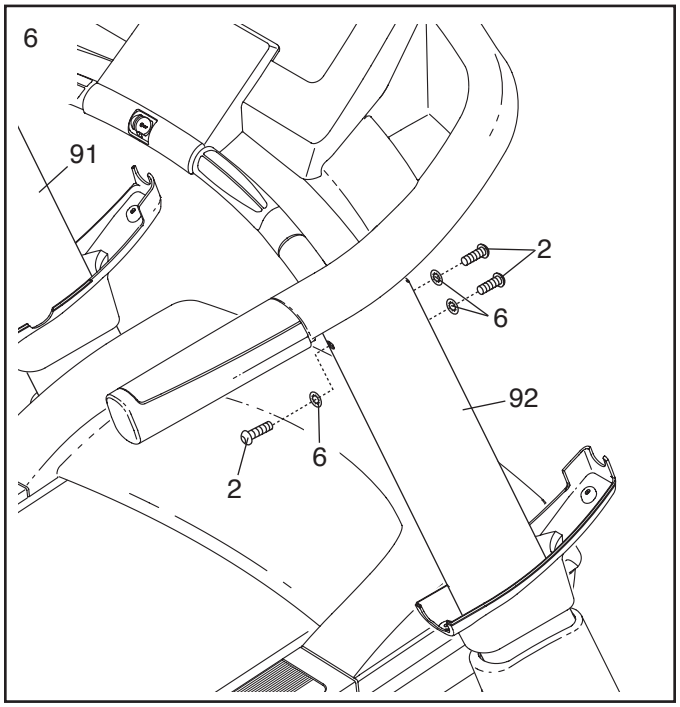


5. Introduzca los soportes situados en la Baranda (110) dentro de los Montantes Verticales (91, 92). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**



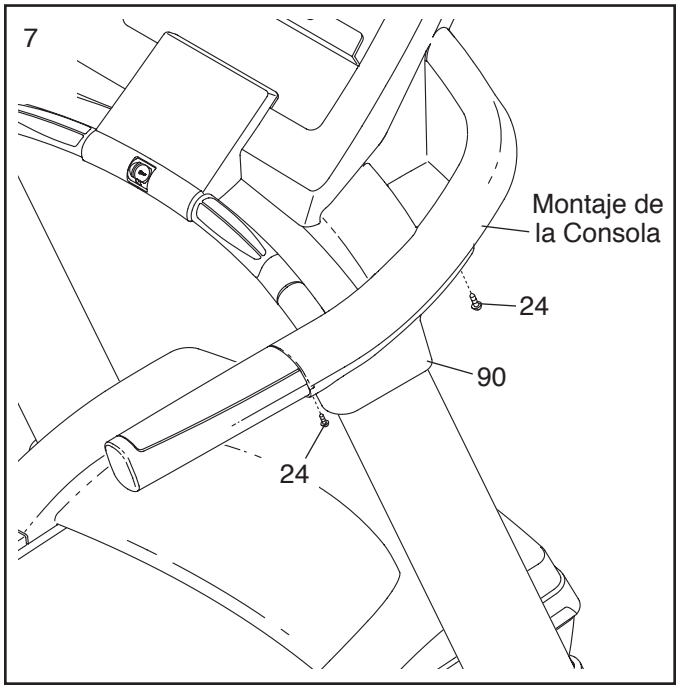

6. Ajuste parcialmente tres Tornillos 3/8" x 1 1/4" (2) con tres Arandelas Estrella de 3/8" (6) en el Montante Vertical Derecho (92); **todavía no ajuste completamente los Tornillos.**

   **Repita este paso con el Montante Vertical Izquierdo (91).** A continuación ajuste firmemente cada uno de los seis Tornillos 3/8" x 1 1/4" (2).



7. Deslice la Manga del Montante Vertical Derecho (90) hacia arriba en contra del montaje de la consola. Coloque la Manga del Montante Vertical Derecho con dos Tornillos de Punta Broca #8 x 3/4" (24).

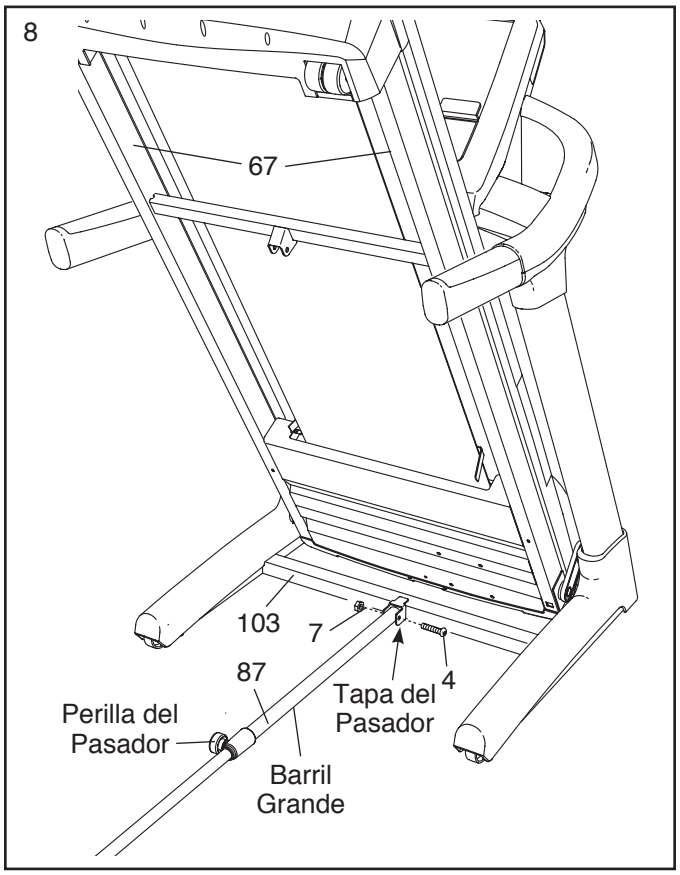
   **Fije la Manga del Montante Vertical Izquierdo (no ilustrado) al montaje de la consola de la misma manera.**




8. Levante la Armadura (67) hasta la posición mostrada. **Haga que otra persona sostenga la Armadura hasta que se haya completado paso 9.**

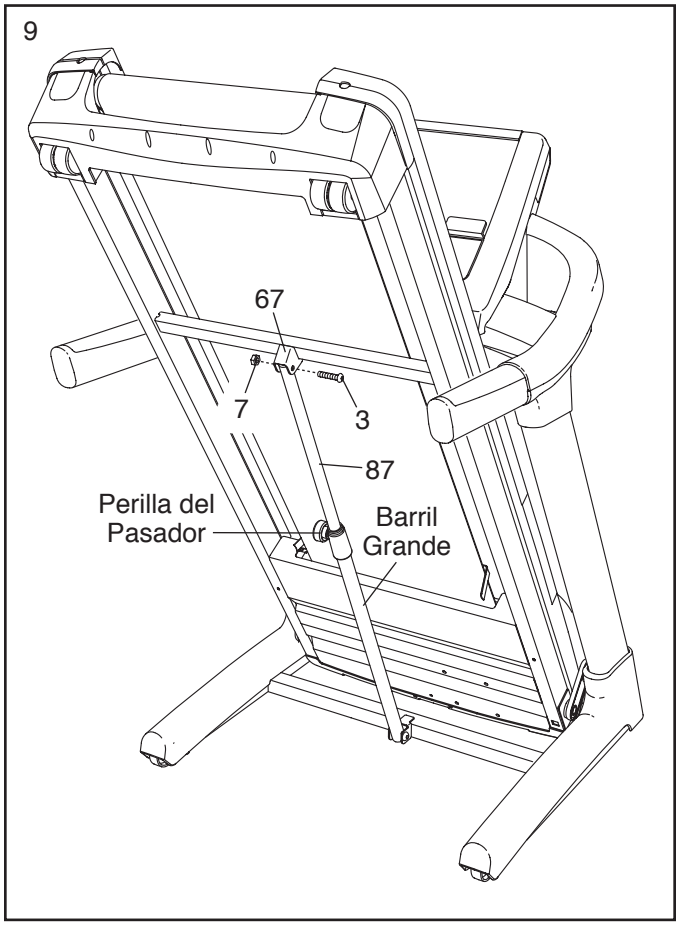
   Oriente el Pasador de Almacenamiento (87) hasta que el barril grande y la perilla del pasador estén como en las posiciónes mostradas.

   Retire la atadura del extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (87). Mantenga los orificios de la Tapa del Pasador alineados con los orificios del Pasador de Almacenamiento. **Asegúrese de mantener la Tapa del Pasador dentro del Montaje de Almacenamiento.** Conecte el Pasador de Almacenamiento al soporte de la Base (103) con un Perno 3/8" x 2" (4) y una Tuerca de Bloqueo 3/8" (7).



9. Retire la atadura del extremo superior del Pasador de Almacenamiento (87). Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento al soporte en la Armadura (67) con un Perno 3/8" x 1 3/4" (3) y un Tuerca de Bloqueo 3/8" (7). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura hacia delante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con la placa.

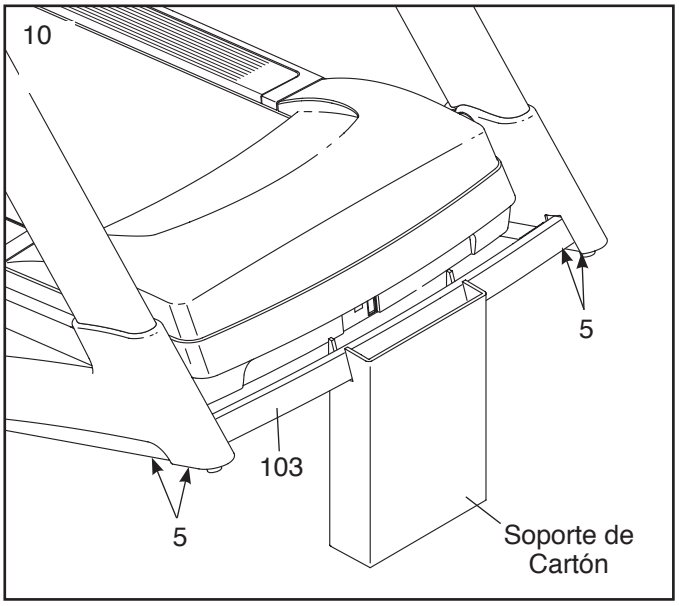
   Baje la Armadura (67) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 27).




10. Con la ayuda de otra persona, levante la parte frontal de la máquina para correr e introduzca la barra cruzada, situada en la Base (103), dentro del orificio recortado en la base de cartón, como se muestra. **Haga que otra persona sujete la máquina para correr a fin de evitar que ésta se mueva hacia delante o hacia atrás.**

    Ajuste con firmeza los cuatro Tornillos 3/8" x 3 3/4" (5).

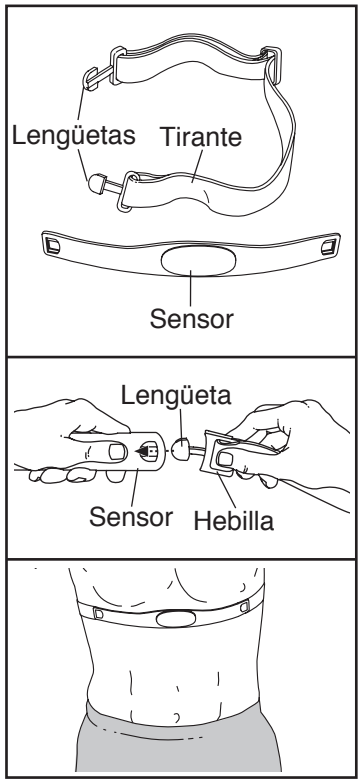
    Pídale a otra persona que sostenga la máquina para correr para prevenir que se mueva hacia adelante o hacia atrás.




11. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (ver páginas 29 y 30). **Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Puede que se incluya componentes adicionales.**

# EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

### CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA




El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente del sensor.

El monitor de frecuencia cardiaca se debe colocar debajo de su ropa, apretadamente contra su piel. Envuelva el monitor de frecuencia cardíaca alrededor de su pecho en el lugar que se muestra. Asegúrese de que el logotipo en el sensor esté mirando hacia arriba. Luego, conecte el otro extremo del tirante para el pecho al sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario.

Jale el sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas que están cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese el sensor a una posición contra su pecho.

### CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Moje el sensor completamente con una toalla suave después de cada uso. La humedad puede mantener el sensor activado, acortando la vida de las pilas.
- Guarde el monitor de frecuencia cardíaca en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor de frecuencia cardíaca en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el monitor de frecuencia cardíaca a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.
- No doble o estire excesivamente el sensor cuando use o guarde el monitor de frecuencia cardíaca.
- Para limpiar el sensor, use una toalla mojada y una cantidad pequeña de agua jabonosa. Luego, limpie el sensor con una toalla humeda y séquelo completamente con una toalla suave. Nunca use alcohol, abrasivos, o quimicos para limpiar el sensor. Lave y seque el tirante para el pecho a mano.

**PROBLEMAS**

Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted esté portando el monitor de frecuencia cardíaca como se describe en la página 12. Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona cuando se coloca como se describe, muévalo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Si las lecturas del ritmo cardíaco no se muestran hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Para que la consola muestre las lecturas de frecuencia cardíaca, usted debe estar a distancia de brazos extendidos de la consola.
- Si el sensor tiene una cubierta de pilas en la parte de atrás, reemplazca la pila con una pila nueva del mismo tipo.
- El monitor de frecuencia cardíaca está diseñado para personas que tienen ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura de la frecuencia cardíaca.
- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltage u otras fuentes, puede afectar la operación del monitor de frecuencia cardíaca. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina.

# FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

**BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA**

Su máquina para correr ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de siliconas u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma para caminar. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.**

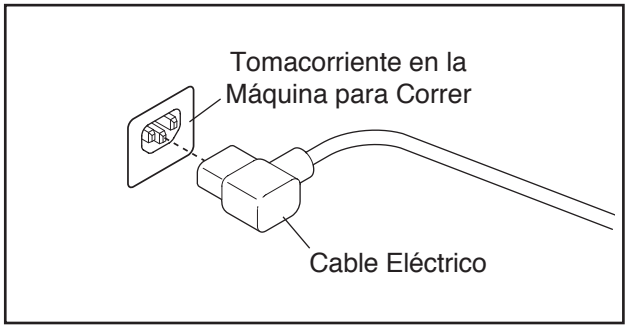
**INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO**

**Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

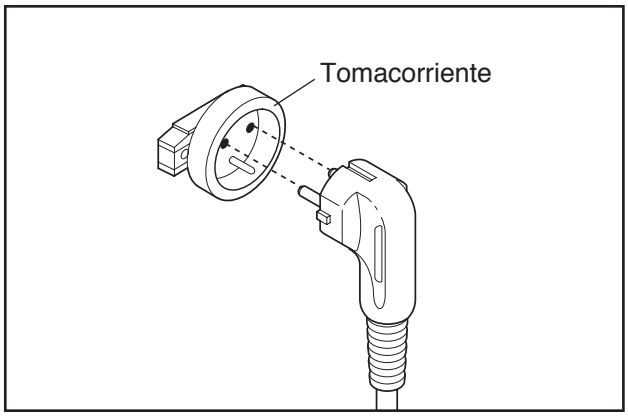
**⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de electrocución. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.**

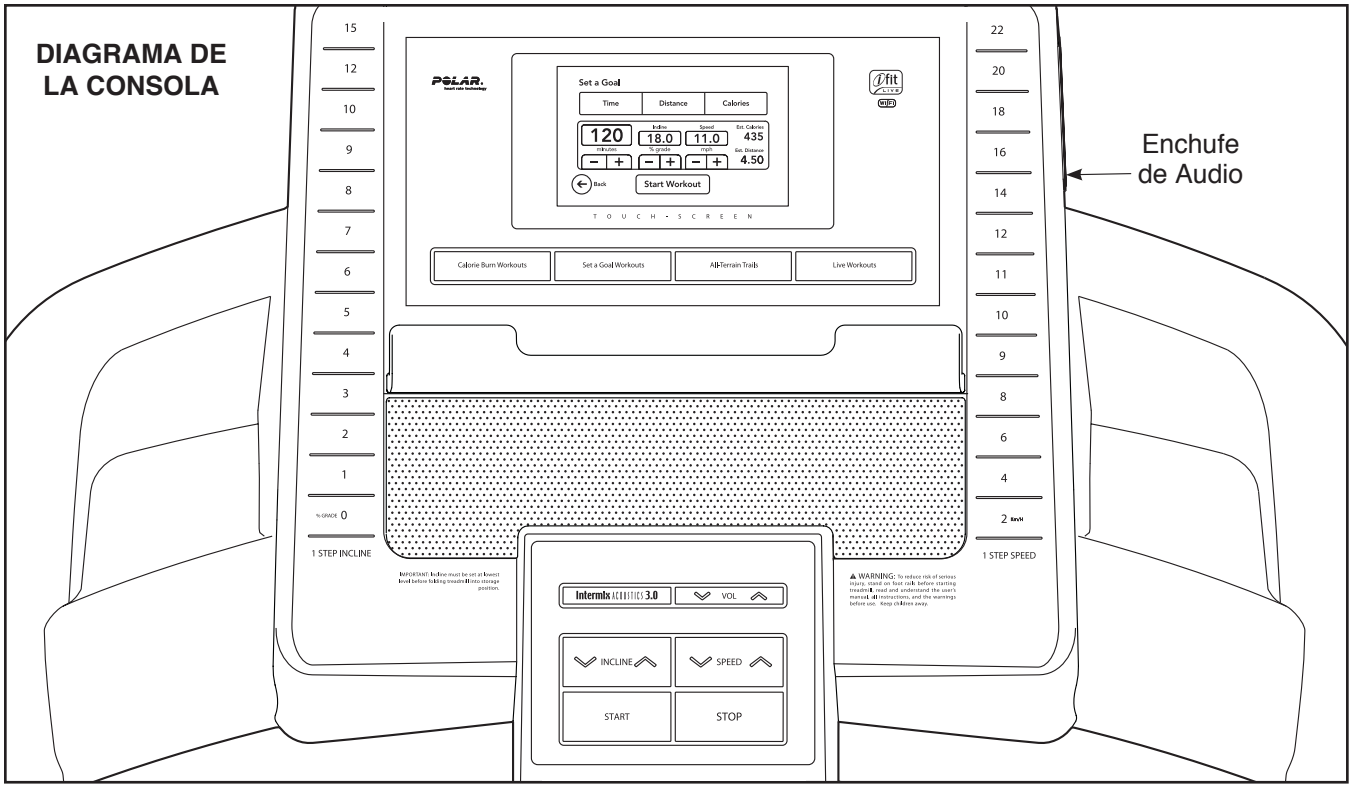
**Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.**

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la máquina para correr.




2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.






## COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

## CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable. Al seleccionar la función manual de la consola, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con solo tocar un botón. A medida que ejercita, la pantalla proveerá información continua del ejercicio. Puede medir su frecuencia cardíaca usando el sensor de pulso del mango o el monitor de frecuencia cardíaca para el pecho.

La consola también ofrece treinta entrenamientos preestablecidos: veinte entrenamientos para quemar calorías y diez entrenamientos en senderos todoterreno. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a través de una efectiva sesión de entrenamiento. Además puede ajustar las metas de tiempo, distancia y calorías.

La consola presenta también una función iFit Live que permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica. Con la función iFit Live, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchos otros programas. **Para obtener más información, consulte la web www.iFit.com.**

Durante la sesión de entrenamiento, podrá escuchar también su música favorita o libros de audio con el sistema de sonido en estéreo de la consola, mientras se mantiene en forma.

Consulte la página 16 **para apagar la consola y para usar la función manual.** Consulte la página 19 **para usar un entrenamiento con fijación de meta.** Consulte la página 20 **para usar un entrenamiento para quemar calorías o un entrenamiento en senderos todoterreno.** Consulte la página 22 **para usar la función iFit Live.** Consulte la página 22 **para usar el sistema de sonido estéreo.** Consulte la página 23 **para usar la función de ajustes.** Consulte la página 25 **para usar la función de mantenimiento.**

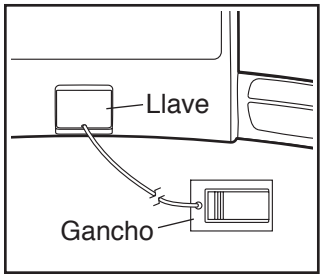
**IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico en la parte frontal de la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use un calzado atlético limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela, de ser necesario (vea la página 30).**

## CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

**IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.**

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de reinicio.

**IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si está activado la función de demostración, las pantallas se iluminarán unos segundos después de enchufar el cable eléctrico y colocar el interruptor en la posición reajustar, antes de introducir la llave. Consulte el paso 4 en la página 24 para desactivar la función de demostración.**




Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Ubique el soporte conectado a la llave y deslice el soporte con firmeza por el elástico de su cintura. Luego, inserte la llave en la consola. Después de unos segundos las pantallas se iluminarán. **IMPORTANTE: En caso de emergencia es posible sacar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya su velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.**

Antes de usar la máquina para correr compruebe si hay actualizaciones de firmware (vea el paso 6 en la página 26).

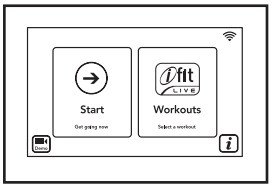
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia ya sea en millas o en kilómetros. Para encontrar la unidad de medida que se ha seleccionado, vea el paso 5 en la página 24. Por cuestiones de simplicidad, todas las instrucciones en este manual se dan en kilometros.

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda. Si es necesario, pulse los botones de Inclinación [INCLINE] para ajustar el nivel de inclinación a 0 por ciento. **Nota: La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.**

2. **Seleccione el menú de inicio.**




   Al insertar la llave se mostrará el menú de inicio. Si ha seleccionado un entrenamiento o la función iFit Live, pulse primero el botón Menú iFit [IFIT MENU] en la esquina superior derecha de la pantalla. Luego pulse el botón Terminar Entrenamiento [END WORKOUT] y luego el botón Terminado [DONE] para regresar al menú de inicio.

   Si se muestra la pantalla de inicio de sesión de iFit, pulse el botón Menú Principal [MAIN MENU] y luego pulse el botón Regresar [BACK] para regresar al menú de inicio.

   Nota: Puede mostrarse un botón Demo [DEMO] en la esquina inferior izquierda de la pantalla. Si pulsa el botón Demo, la máquina para correr dará inicio a un entrenamiento de demostración.

3. **Inicie la banda para caminar y ajuste la velocidad.**

   Para poner en marcha la banda para caminar, pulse el botón Inicio [START] en la pantalla o el botón Inicio de la consola. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones de aumento y disminución de Velocidad [SPEED]. Cada vez que pulse un de los botones, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 Km/H; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km/H.

Si pulsa uno de los botones numerados de Velocidad Rápida [1 STEP SPEED], la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada. Para seleccionar un nivel de velocidad que incluya un decimal (como 4,8 Km/H) pulse sucesivamente dos botones enumerados. Por ejemplo, para seleccionar un nivel de velocidad de 4,8 Km/H pulse el botón 4 y luego pulse inmediatamente el botón 8.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón de Parar [STOP]. Para volver a poner en movimiento la banda para caminar, pulse el botón Inicio.

4. **Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.**

   Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de aumento y disminución de Inclinación, o uno de los botones de 1 Paso de Inclinación [1 STEP INCLINE]. Cada vez que presione uno de los botones, la inclinación gradualmente cambiará hasta alcanzar el ajuste de la inclinación seleccionada.

5. **Seguimiento de su progreso.**

   La consola ofrece varias modalidades de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información del entrenamiento se mostrará. Para seleccionar la función de visualización deseado pulse repetidamente el botón de incremento o diminución de Visualización [DISPLAY] en la pantalla.

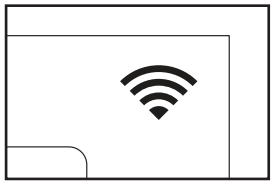
   Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla mostrará la siguiente información del entrenamiento:

   - El tiempo [TIME] transcurrido
   - El número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado
   - La distancia [DISTANCE] que ha caminado o corrido
   - El nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr
   - La velocidad [SPEED] de la banda para caminar
   - Una pista que representa 400 metros
   - El tiempo para completar una vuelta a la velocidad actual
   - El número de la vuelta actual
   - El tiempo restante
   - El número aproximado de calorías quemadas por hora.
   - El número de pies verticales que ha subido
   - Su ritmo en minutos por milla
   - Su ritmo cardiaco (vea el paso 6 en la página 18)

   Las ventanas de la parte superior de la pantalla pueden mostrar dos tipos de información. Pulse cada ventana hasta que muestre la información deseada. Nota: La función manual no tiene una cuenta regresiva del tiempo restante.

   Si lo desea, ajuste el volumen de la consola oprimiendo los botones de aumento y disminución del Volumen [VOL].

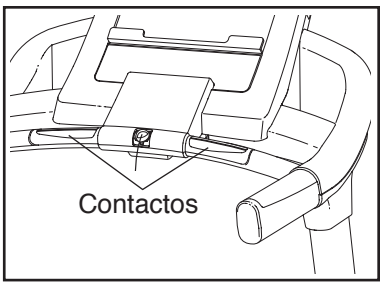
Para reiniciar la consola, pulse el botón iFit Menu en la esquina superior derecha de la pantalla. Para interrumpir el entrenamiento, pulse el botón Pausa [PAUSE]. Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Reanudar [RESUME] o el botón Iniciar. Para terminar el entrenamiento y seleccionar un nuevo entrenamiento, pulse el botón Nuevo Entrenamiento [NEW WORKOUT]. Para terminar el entrenamiento pulse el botón Terminar Entrenamiento.



Nota: El pequeño símbolo de red inalámbrica situado en la esquina superior derecha de la pantalla mostrará el estado de su conexión inalámbrica. Si el símbolo tiene un color amarillo, su máquina para correr está conectada a su red inalámbrica. Si el símbolo tiene un color verde, su máquina para correr está conectada a la red inalámbrica y usted ha iniciado sesión en www.iFit.com. Si el símbolo no se muestra, su máquina para correr no está conectada a la red inalámbrica.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   **Nota: Si usa el sensor del pulso del mango y el monitor de frecuencia cardíaca para el pecho a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa.** Para información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 12.




Antes de usar sensor de pulso del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos si es necesario. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardiaco, **párese sobre la plataforma para caminar** y sujete los contactos metálicos de las barandas durante 10 segundos aproximadamente **(intente no mover las manos).** Cuando se detecta el pulso, su ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, mantenga sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Suba a los rieles para los pies y pulse el botón Detener [STOP] repetidamente hasta que se muestre un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, pulse el botón Terminado [DONE]. A continuación, extraiga la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

   Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor en la posición de apagado y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

## CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. **Inserte la llave en la consola.**

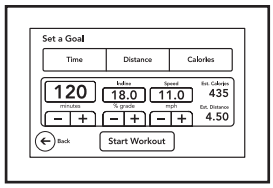
   Vea el paso 1 en el página 16.

2. **Seleccione el menú de inicio.**

   Vea el paso 2 en el página 16.

3. **Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.**

   Para seleccionar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón Entrenamientos [WORKOUTS] en la pantalla. Luego pulse el botón de Selección de Meta [SET A GOAL]. También puede pulsar el botón Fijar Entrenamientos de Meta [SET A GOAL WORKOUTS] en la consola.

   Para especificar una meta de tiempo, de distancia o de calorías, pulse el botón Tiempo [TIME], Distancia [DISTANCE] o Calorías [CALORIES]. Seguidamente pulse los botones de incremento y disminución en la pantalla para seleccionar una meta de tiempo, de distancia o de calorías y para seleccionar la velocidad y la inclinación para el entrenamiento. La pantalla mostrará la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento.

4. **Comenzar el entrenamiento.**

   Pulse el botón Comenzar Entrenamiento [START WORKOUT] para comenzar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

   El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 16 a 18).

   El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que ha fijado. La banda para caminar se ralentizará hasta detenerse, y se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, pulse el botón Terminado [DONE].

   **Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su peso.**

5. **Seguimiento de su progreso.**

   Vea el paso 5 en las páginas 17 y 18. La pantalla también puede mostrar su meta y una barra de estado que muestra el avance hacia su meta.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 6 en el página 18.

7. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 7 en el página 18.

**CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PARA QUEMAR CALORÍAS O UN ENTRENAMIENTO EN SENDEROS TODOTERRENO**

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea el paso 1 en el página 16.

2. **Seleccione el menú de inicio.**

   Vea el paso 2 en el página 16.

3. **Seleccione un entrenamiento para quemar calorías o un entrenamiento en senderos todoterreno.**

   Para seleccionar un entrenamiento para quemar calorías o un entrenamiento en senderos todoterreno, pulse el botón Entrenamientos [WORKOUTS] en la pantalla. Luego pulse el botón Quemar Calorías [CALORIE BURN] o el botón Senderos Todoterreno [ALL-TERRAIN TRAILS]. También puede oprimir los botones Entrenamientos para Quemar Calorías [CALORIE BURN WORKOUTS] o Senderos Todoterreno [ALL-TERRAIN TRAILS] en la consola.

   **Para seleccionar un entrenamiento para quemar calorías,** seleccione el nivel de dificultad deseado. Luego seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento. La pantalla también mostrará la duración y la distancia de su entrenamiento. Además, la pantalla mostrará el número de pies verticales que subirá, así como un perfil de la configuración de inclinación del entrenamiento.

   **Para seleccionar un entrenamiento en sendero todoterreno,** seleccione el nivel de dificultad deseado. Luego seleccione el entrenamiento deseado. La pantalla mostrará la duración del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento. La pantalla mostrará también la distancia de su entrenamiento y el número de pies verticales que subirá. Además, la pantalla mostrará un mapa topográfico del sendero. Pulse el botón Perfil [PROFILE] en la parte superior de la pantalla, cerca de la visualización del tiempo, para ver un perfil de la configuración de inclinación del entrenamiento. Para regresar al mapa pulse el botón Sendero [TRAIL] en la parte superior de la pantalla.

4. **Comenzar el entrenamiento.**

   Pulse el botón Comenzar Entrenamiento [START WORKOUT] para comenzar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

   Cada programa de entrenamiento está dividido en segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y/o de inclinación.

   Durante el entrenamiento, la descripción del programa mostrará su progreso. Pulse repetidamente el botón de incremento y disminución de Visualización [DISPLAY] para visualizar el perfil. La línea roja indicará el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento actual indica la configuración de inclinación del segmento actual.

   Al final del primer segmento del entrenamiento, se escuchará una serie de tonos. Si se programó una configuración de velocidad y/o de inclinación diferente para el segundo segmento, la configuración de velocidad y/o de inclinación se iluminará de manera intermitente en la pantalla momentáneamente para alertarle. La máquina para correr se ajustará entonces automáticamente a las configuraciones de velocidad e/o inclinación para el siguiente segmento.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. La banda para caminar se ralentizará hasta detenerse, y se mostrará un resumen del entrenamiento en la pantalla. Tras visualizar el resumen del entrenamiento, pulse el botón Terminado [DONE].

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, puede anularla pulsando los botones de Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Menú iFit [IFIT MENU] en la esquina superior derecha de la pantalla. Para interrumpir el entrenamiento, pulse el botón Pausa [PAUSE]. Para terminar el entrenamiento y seleccionar un nuevo entrenamiento, pulse el botón Nuevo Entrenamiento [NEW WORKOUT]. Para terminar el entrenamiento pulse el botón Terminar Entrenamiento [END WORKOUT].

Para continuar el entrenamiento, pulse el botón Reanudar [RESUME] o el botón Iniciar [START]. La banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

**Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.**

5. **Seguimiento de su progreso.**

   Vea el paso 5 en las páginas 17 y 18. La pantalla puede mostrar también un perfil del ajuste de inclinación del entrenamiento. Cuando selecciona un entrenamiento en senderos todoterreno, la pantalla puede mostrar un mapa topográfico del sendero. La animación de una persona que corre en el sendero indica su progreso.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 6 en el página 18.

7. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 7 en el página 18.

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE ENTRENAMIENTO IFIT

La función iFit Live permite la máquina para correr comunicarse con la red inalámbrica. Con la función iFit Live, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchos otros programas. **Para obtener más información, consulte la web www.iFit.com.**

1. **Conecte la máquina para correr a su propia red inalámbrica.**

   Vea los pasos 1 y 2 en las páginas 23 y 24.

   Para activar y usar la función iFit Live deberá tener su propia red inalámbrica. Debe tener un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También necesitará una membrecía en iFit.com.

2. **Seleccione la función iFit Live.**

   Para seleccionar la función iFit Live, primero seleccione el menú inicio (vea el paso 2 en la página 16). Luego pulse el botón Entrenamientos [WORKOUTS]. Seguidamente pulse el botón Entrenamientos en Vivo [LIVE WORKOUTS]. También puede pulsar el botón Entrenamientos en vivo en la consola.

   **Para configurar una cuenta iFit Live, o para obtener más información sobre la función iFit Live, visite la web www.iFit.com.**

   Para cambiar de usuario, pulse el botón Cambiar Usuario [SWITCH USER] en la esquina inferior derecha de la pantalla. Luego seleccione el usuario deseado.

Si tiene alguna pregunta después de leer esta información, por favor vea la portada de este manual o visite la web www.iFit.com/support.

## CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o audiolibros por los altavoces de la consola, usted debe conectar su reproductor de MP3, lector de CD u otro reproductor personal de audio a la consola.

Localice el cable de audio. Enchufe un extremo en el enchufe situado en un costado de la consola. Enchufe el otro extremo a la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio. **Asegúrese de que el conector del cable de audio esté totalmente insertado.**

Luego, pulse el botón de Reproducción [PLAY] de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Seguidamente ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones de aumento y disminución de Volumen [VOL] de la consola.

Si está usando un lector personal de CD y el CD se salta, ponga el lector de CD en el piso u otra superficie plana en lugar de en la consola.

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE AJUSTES

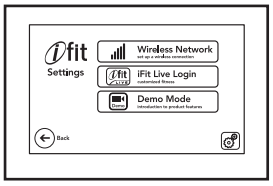
La consola exhibe una función de ajustes que le permite conectar la máquina para correr a su red inalámbrica e iniciar sesión en su cuenta iFit Live. La función de ajustes también le permite activar y desactivar la función de demostración de la pantalla. También puede seleccionar la unidad de medida.

**1. Seleccione la función de ajustes.**

Introduzca la llave en la consola (vea el paso 1 en la página 16). Luego seleccione el menú inicio (vea el paso 2 en la página 16). A continuación pulse el botón i en la esquina inferior derecha de la pantalla para seleccionar la función de ajustes.

**2. Seleccione la función de red inalámbrica.**

Pulse el botón Red Inalámbrica [WIRELESS NETWORK] en la pantalla.




También debe tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

**Si su red inalámbrica no está cifrada y no requiere una contraseña, vaya al paso 2a. Si su red inalámbrica está cifrada y requiere una contraseña, vaya al paso 2b.**

**2a. Conecte la máquina para correr a una red inalámbrica no cifrada.**

Seleccione la red inalámbrica deseada y pulse el botón Conectar [CONNECT]. Cuando se muestre el botón Disconnect [DESCONECTAR], su equipo de ejercicios se habrá conectado a la red inalámbrica. Luego pulse el botón Terminado [DONE]. Vaya al paso 3.

**2b. Conecte la máquina para correr a una red inalámbrica cifrada.**

Para conectarse a su red cifrada necesitará conocer la SSID de su red (nombre de la red), el tipo de cifrado y la contraseña de la red.

Seleccione la red inalámbrica deseada y pulse el botón Avanzado [ADVANCED]. Si su red está cifrada debe pulsar el botón Usar Cifrado [USE ENCRYPTION] y rellene las casillas. Si lo desea puede especificar una dirección IP estática o un servidor de nombres de dominio (DNS).

**Para usar el cifrado** pulse el botón Usar Cifrado. Seleccione el tipo de cifrado e introduzca la contraseña. Cuando haya terminado pulse el botón Enviar [SUBMIT]. Para regresar a la pantalla de ajustes avanzados, pulse el botón Cancelar [CANCEL].

Para usar números u otros caracteres en el teclado de la pantalla pulse el botón .?123 o el botón #+=. Para regresar al teclado de letras pulse el botón ABC. Para teclear un carácter en mayúsculas, pulse el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para borrar el último carácter pulse el botón que tiene un flecha orientada hacia atrás y una X.

**Para usar una dirección IP estática,** pulse el botón Usar IP estáticas [USE STATIC IPS]. Introduzca la dirección IP, la máscara de red, la dirección IP de la puerta de enlace y al menos un DNS. Pulse lo botones con flechas para ver las casillas de entrada adicionales. Cuando haya terminado pulse el botón Enviar. Para regresar a la pantalla de ajustes avanzados, pulse el botón Cancelar.

**Para usar un DNS estático,** pulse el botón Usar DNS estático [USE STATIC DNS]. Introduzca al menos un DNS. Pulse lo botones con flechas para ver las casillas de entrada adicionales. Cuando haya terminado pulse el botón Enviar. Para regresar a la pantalla de ajustes avanzados, pulse el botón Cancelar.

Si es necesario pulse el botón Cancelar [CANCEL] para salir de la pantalla de ajustes avanzados.

Si tiene problemas para conectarse, elimine el cifrado de su red, actualice el firmware de su consola (vea el paso 6 en la página 26) y luego vuelva a cifrar su red.

Nota: Si activa el cifrado en una red no cifrada, la consola no funcionará correctamente.

Nota: La función iFit Live admite cifrados no seguros y seguros (WEP, WPA y WPA2). Se recomienda una conexión de banda ancha; el rendimiento depende de la velocidad de conexión.

Nota: Si tiene preguntas tras haber seguido estas instrucciones, visite la web www.iFit.com/support para recibir asistencia.

3. **Inicie sesión en su cuenta iFit Live.**

   Pulse el botón de inicio de sesión en iFit Live [IFIT LIVE LOGIN]. Luego introduzca el nombre de usuario y la contraseña usando el teclado de la pantalla. Para usar números u otros caracteres pulse el botón .?123 o el botón #+=. Para regresar al teclado de letras pulse el botón ABC. Para teclear un carácter en mayúsculas, pulse el botón que tiene una flecha orientada hacia arriba. Para borrar el último carácter pulse el botón que tiene un flecha orientada hacia atrás y una X. Cuando haya terminado, pulse el botón Iniciar sesión [LOGIN]. Para regresar a la función de ajustes, pulse el botón Cancelar.

   **Para configurar una cuenta iFit Live, o para obtener más información sobre la cuenta, visite la web www.iFit.com.**

4. **Active o desactive la función de demostración en pantalla.**

   La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, la pantalla permanecerá encendida, aunque los botones no funcionen.

   Para activar o desactivar la pantalla de la función de demostración en pantalla, pulse primero el botón Función Demo [DEMO MODE]. Luego pulse el botón de Activación [ON] o de Desactivación [OFF]. Luego pulse el botón Regresar [BACK].

5. **Visualice la unidad de medida.**

   Pulse el botón [US/METRIC] para visualizar la unidad de medida seleccionada. Si desea, seleccione una unidad de medidas diferente. Luego pulse el botón Regresar.

6. **Salir de la función de ajustes.**

   Para salir de la función de ajustes, oprima el botón Regresar.

## CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE MANTENIMIENTO

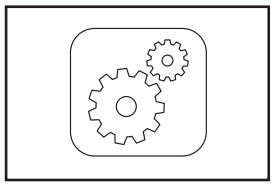
La consola dispone de una función de mantenimiento que le permite calibrar la inclinación y la velocidad de la máquina para correr, restaurar los ajustes predeterminados, calibrar la pantalla, actualizar el firmware de la consola y visualizar la información técnica.

**1. Seleccione la función de ajustes.**

Vea el paso 1 en el página 23.

**2. Seleccione la función de mantenimiento**

Pulse el botón Mantenimiento [MAINTENANCE] en la esquina inferior derecha de la pantalla para entrar en la función de mantenimiento.



**3. Calibre el sistema de inclinación de la máquina para correr.**

Pulse el botón Calibrar Inclinación [CALIBRATE INCLINE]. Pulse el botón Comenzar [BEGIN] para calibrar la inclinación o el botón Cancelar [CANCEL] para regresar a la función de mantenimiento. Si oprime el botón Comenzar, la máquina para correr se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación, bajará al mínimo nivel de inclinación y luego regresará a la posición inicial. Esto calibrará el sistema de inclinación. Cuando el sistema de inclinación se haya calibrado, pulse el botón Regresar [BACK].

**IMPORTANTE: Mantenga a las mascotas, los pies y otros objetos y los objetos lejos de la máquina para correr mientras calibra la inclinación. En caso de emergencia tire de la llave de la consola para detener la calibración de la inclinación.**

**4. Calibrar la pantalla.**

Si la pantalla no está adecuadamente calibrada será difícil pulsar los botones en ella. Para calibrar la pantalla, pulse el botón Calibrar Pantalla [CALIBRATE SCREEN] y luego pulse el botón Comenzar. Pulse el botón Cancelar para regresar a la función de mantenimiento.

Con un borrador de lápiz u otro objeto pequeño, pulse el centro de la diana pequeña que aparece en pantalla. Luego pulse las siguientes dos dianas. Tras unos segundos la consola regresará al menú de inicio.

**5. Calibre la velocidad de la máquina para correr.**

Calibre la velocidad de la máquina para correr sólo si se lo indica un representante de servicio autorizado.

Nota: El botón Calibrar Velocidad [CALIBRATE SPEED] puede no estar habilitado en su máquina para correr.

6. **Actualizar el firmware de la consola.**

   **Para obtener los mejores resultados, compruebe de manera regular si hay actualizaciones de firmware.**

   Pulse el botón Actualizar Firmware [FIRMWARE UPDATE]. Pulse el botón Comenzar [BEGIN] para comprobar si hay actualizaciones o el botón Cancelar [CANCEL] para regresar a la función de mantenimiento.

   Se mostrará una barra de estado en el cuadro gris de su pantalla. Cuando termine la actualización se mostrará el texto *PLEASE CYCLE POWER* en el cuadro gris. Coloque el interruptor que está en la armadura de la máquina para correr en posición de apagado. Espere unos segundos y luego coloque el interruptor en la posición de reinicio. La consola puede tardar unos minutos antes de estar lista para el uso.

7. **Visualizar la información técnica.**

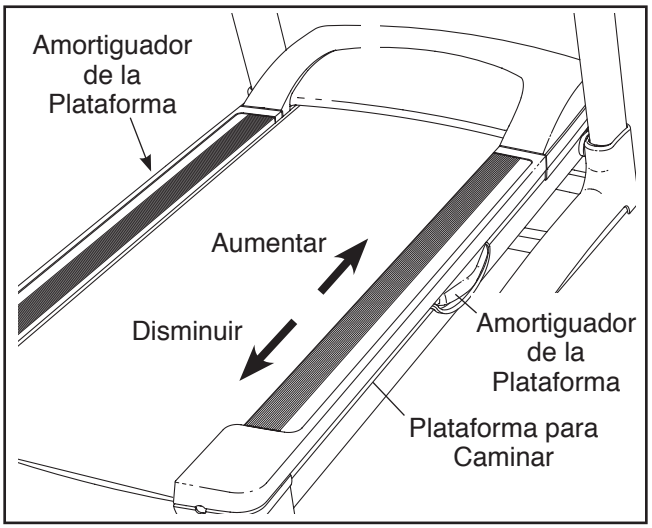
   Pulse el botón Información Técnica [TECHNICAL INFO] para visualizar el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso y el número total de millas que la banda para caminar ha recorrido. Tras visualizar la información, pulse el botón Terminar [FINISH].

8. **Salir de la función de mantenimiento**

   Para salir de la función de mantenimiento, pulse el botón Regresar [BACK].

## CÓMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

**Quite la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico.** La máquina para correr tiene un sistema de amortiguación que reduce el impacto cuando camina o corre en la máquina para correr. Para aumentar la firmeza de la plataforma para caminar, bájese de la máquina para correr y deslice los amortiguadores de la plataforma hacia el frente de la máquina para correr. Para disminuir la firmeza, bájese de la máquina para correr y deslice los amortiguadores de la plataforma hacia atrás de la máquina para correr. **Nota: Asegúrese de que ambos amortiguadores queden configurados al mismo nivel de firmeza. Mientras más rápido corra sobre la máquina para correr, o mientras mayor sea su peso, mayor deberá ser la firmeza de la plataforma para caminar.**

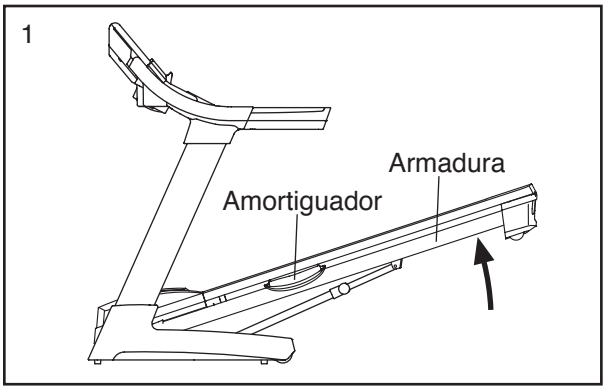


# CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

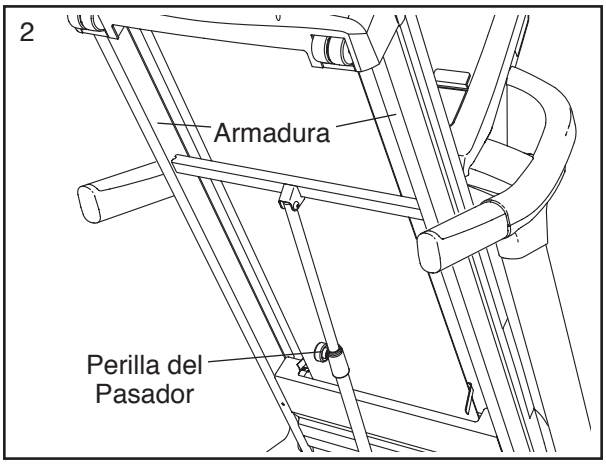
### CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

**Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. Luego, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. Puede que necesita ajustar los amortiguadores de la plataforma a sus posiciones más alta o más baja (vea la página 26 para ajustar los amortiguadores de la plataforma). PRECAUCIÓN: Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.**

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**




2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada.**

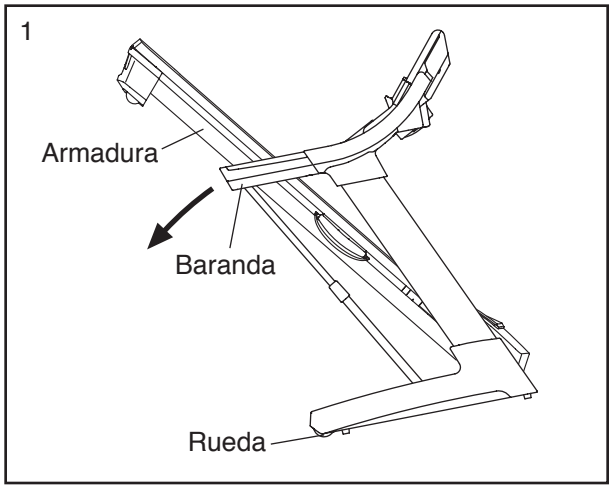



Para proteger el piso o la alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

### CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.**

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.




2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévala con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN: No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

### CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE: No gire la perilla del pasador.** De ser necesario, empuje la armadura hacia adelante levemente. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.

2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**

# PROBLEMAS

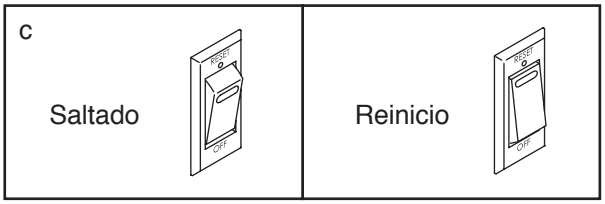
**La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Identifique los síntomas que aplican y siga los siguientes pasos. Si necesita asistencia adicional, véase la portada de este manual.**

**SÍNTOMA: La máquina no se enciende**

a. Asegúrese de que el cable eléctrico está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 14). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 $mm^2$ (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

b. Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está introducida en la consola.

c. Verifique el interruptor en la máquina para correr que está cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está hacia fuera como se indica, el interruptor ha saltado. Para reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego presione el interruptor hacia adentro.




**SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso**

a. Verifique el interruptor (vea el diagrama de abajo). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y a continuación oprima el interruptor nuevamente.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.

c. Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

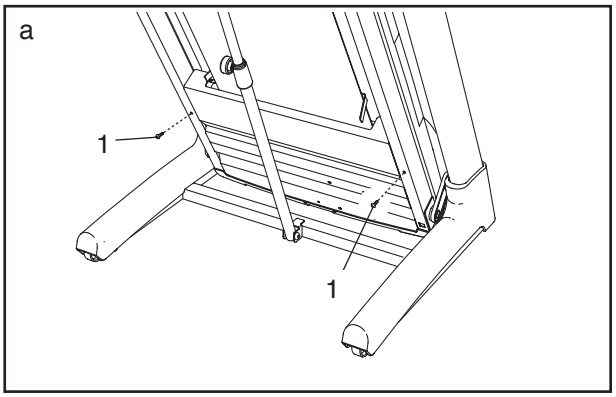
**SÍNTOMA: La pantalla de la consola permance encendida cuando retira la llave de la consola**

a. La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si la pantalla permanece encendida cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Consulte el paso 4 en la página 24 para desactivar la función de demostración.

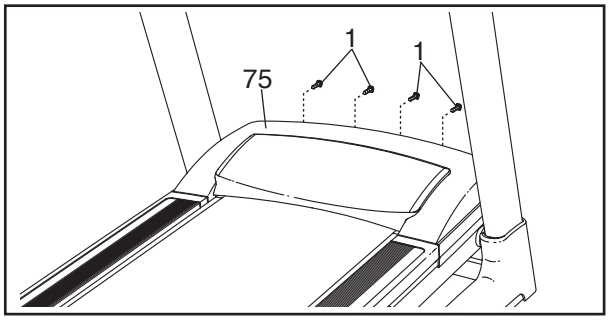
**SÍNTOMA: La consola no muestra correctamente la velocidad y la distancia**

a. Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 27).

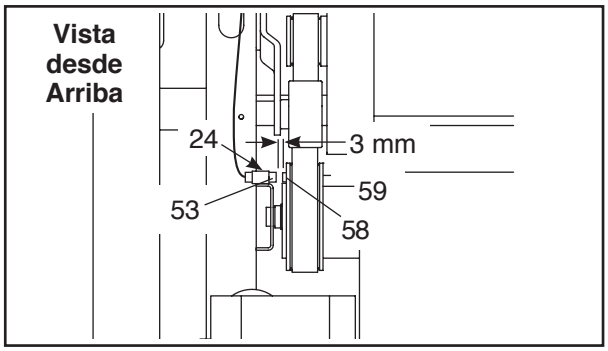
A continuación, retire los dos Tornillos #8 x 3/4” (1) que se indican.



Baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA USARLA en la página 27). Retire los cuatro indicados Tornillos #8 x 3/4" (1), y retire la Cubierta del Motor (75).




Localice el Interruptor de Lengüeta (53) y el Imán (58) en el lado izquierdo de la Polea (59). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo Punta Broca #8 x 3/4" (24), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y a continuación vuelva a ajustar el Tornillo Punta Broca. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los seis Tornillos #8 x 3/4" (no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.




**SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente**

a. Vuelva a calibrar el sistema de inclinación (vea el paso 3 en la página 25).

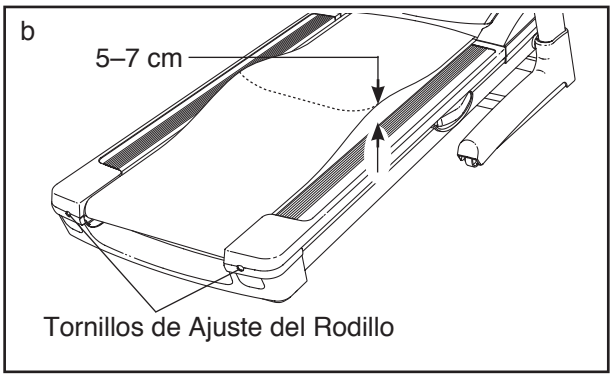
**SÍNTOMA: La función iFit Live no funciona correctamente**

a. Si la función iFit Live no funciona correctamente, asegúrese de que la máquina para correr tenga el firmware más actualizado (vea el paso 7 de la página 26).

**SÍNTOMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella**

a. Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 $mm^2$ (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

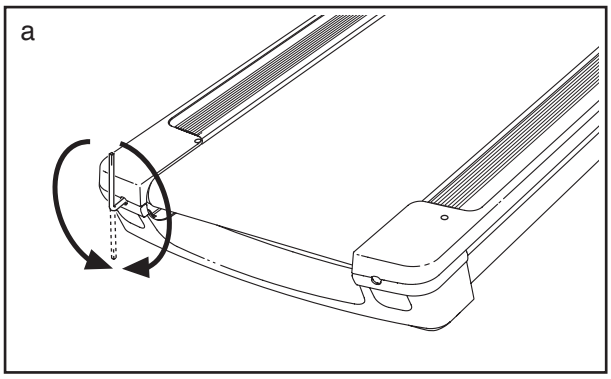
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento correcto de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido antihorario, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar entre 5 y 8 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



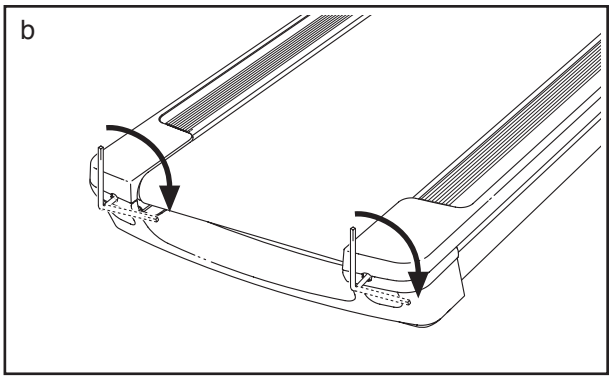

c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

**SÍNTOMA: La banda está descentrada o resbala cuando se camina sobre ella**

a. **Si la banda para caminar no está centrada** primero retire la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta. **Si la banda para caminar se ha movido a la derecha,** gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.




b. **Si la banda para caminar resbala cuando se esté caminando en ella,** primero retire la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, de 1/4 de vuelta a ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar entre 5 y 8 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. A continuación, conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



# GUÍA DE EJERCICIOS

**⚠PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.**

**El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.**

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

### INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *165* | *155* | *145* | *140* | *130* | *125* | *115* | ♥ |
| *145* | *138* | *130* | *125* | *118* | *110* | *103* | ♥ |
| *125* | *120* | *115* | *110* | *105* | *95* | *90* | ♥ |
| *20* | *30* | *40* | *50* | *60* | *70* | *80* | |

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

**Quemar Grasa**—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

**Ejercicios Aeróbicos**—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

### GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

**Calentamiento**—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

**Ejercicio en la Zona de Entrenamiento**—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

**Relajación**—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

### FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

**ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS**

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

**1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies**

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

**2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo**

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

**3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles**

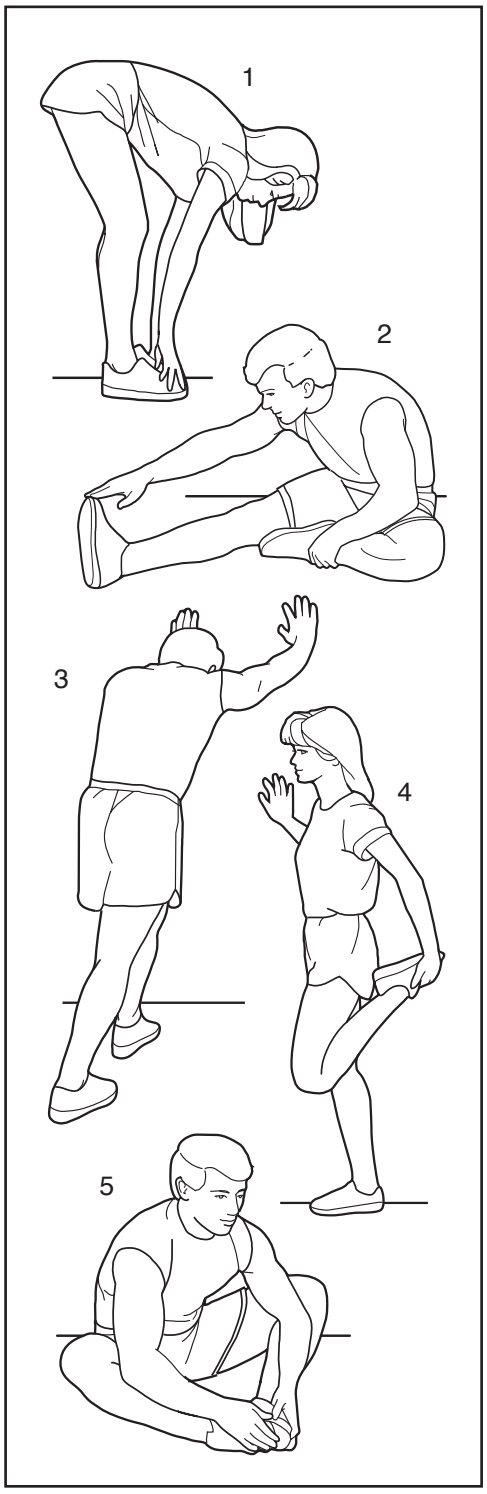
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

**4. Estiramiento de los Cuadriceps**

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

**5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo**

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.



# LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NETL19810.0 R0511A

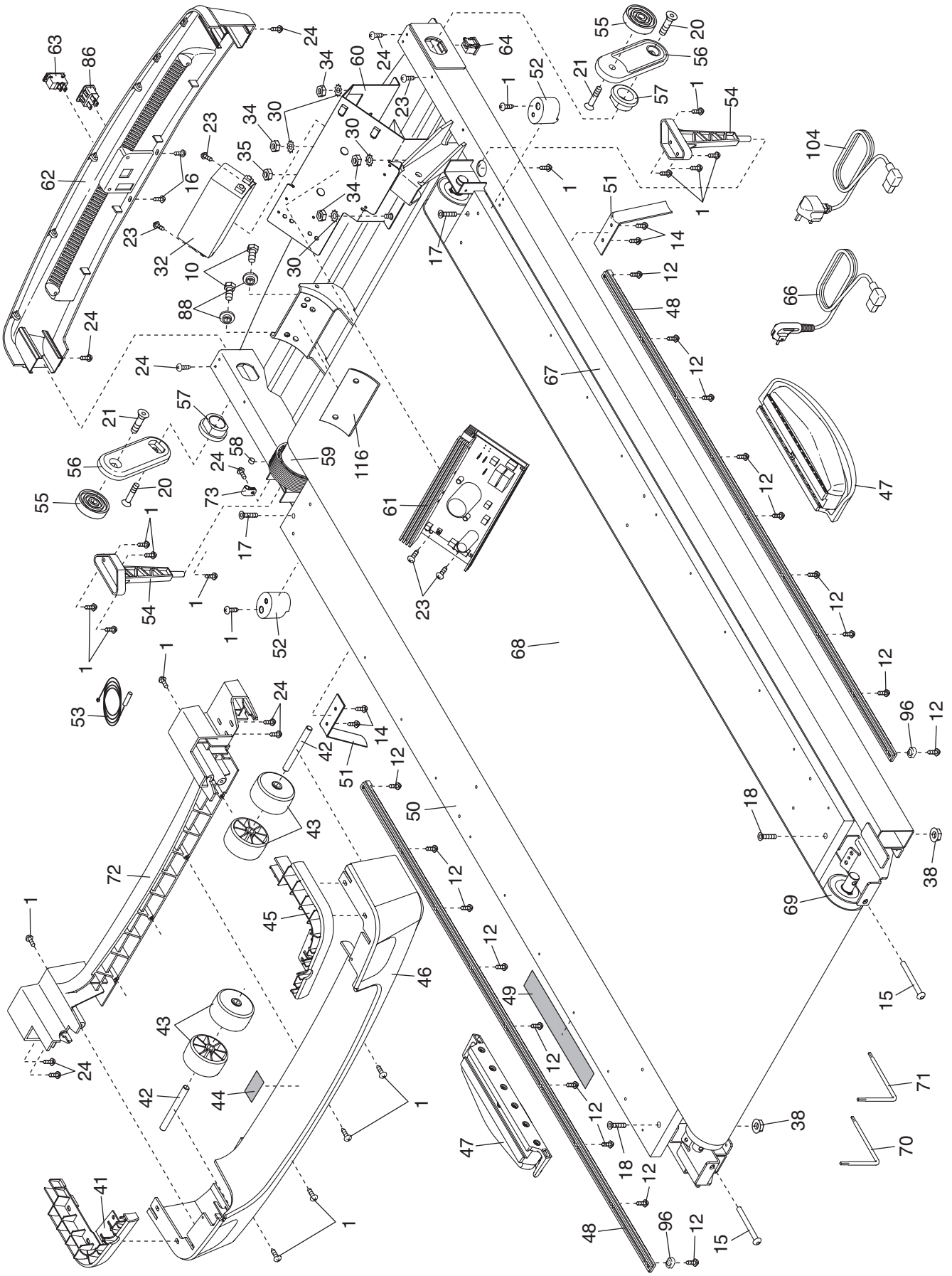
| N° | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|
| 1 | 54 | Tornillo #8 x 3/4" |
| 2 | 6 | Tornillo 3/8" x 1 1/4" |
| 3 | 1 | Perno 3/8" x 1 3/4" |
| 4 | 1 | Perno 3/8" x 2" |
| 5 | 4 | Tornillo 3/8" x 3 3/4" |
| 6 | 10 | Arandela Estrella 3/8" |
| 7 | 8 | Tuerca de Bloqueo 3/8" |
| 8 | 1 | Monitor de Ritmo Cardíaco |
| 9 | 2 | Tornillo #8 x 1/2" |
| 10 | 2 | Tornillo del Motor de Manejo |
| 11 | 1 | Perno de Cabeza Hexagonal 3/8" x 1 3/4" |
| 12 | 18 | Tornillo de Cabeza Plana #8 x 3/4" |
| 13 | 1 | Perno Hexagonal 3/8" x 2" |
| 14 | 4 | Tornillo de la Guía de la Banda #8 |
| 15 | 2 | Tornillo 1/4" x 2 1/2" |
| 16 | 16 | Tornillo #8 x 1/2" |
| 17 | 2 | Tornillo 1/4" x 1 1/4" |
| 18 | 2 | Perno 5/16" x 1 1/4" |
| 19 | 12 | Tornillo #12 x 1" |
| 20 | 2 | Tornillo 3/8" x 3/4" |
| 21 | 2 | Tornillo 3/8" x 1 3/4" |
| 22 | 2 | Perno 3/8" x 2 3/8" |
| 23 | 7 | Tornillo con Cabeza de Arandela #8 x 1/2" |
| 24 | 15 | Tornillo Punta Broca #8 x 3/4" |
| 25 | 4 | Tornillo #8 x 1" |
| 26 | 8 | Tornillo de Punta Broca con Cabeza Alomada #8 x 3/4" |
| 27 | 1 | Consola |
| 28 | 4 | Arandela Estrella #8 |
| 29 | 4 | Tornillo Punta Broca #8 x 1" |
| 30 | 4 | Arandela Estrella de 1/4" |
| 31 | 1 | Mango de Pulso Derecho |
| 32 | 1 | Filtro |
| 33 | 4 | Espaciador de la Almohadilla de la Base |
| 34 | 4 | Contratuerca de 1/4" |
| 35 | 1 | Contratuerca #8 |
| 36 | 1 | Puerta de Acceso |
| 37 | 4 | Sujetador de la Cubierta |
| 38 | 2 | Tuerca Dentada 5/16" |
| 39 | 1 | Mango de Pulso Izquierdo |
| 40 | 4 | Ajustador de la Cubierta de la Baranda |
| 41 | 1 | Inserción de la Pata Izquierda |
| 42 | 2 | Eje de la Rueda Trasera |
| 43 | 4 | Rueda Trasera |
| 44 | 4 | Calcomanía de Precaución |
| 45 | 1 | Inserción de la Pata Derecha |
| 46 | 1 | Pata Trasera |
| 47 | 2 | Amortiguador de la Plataforma |
| 48 | 2 | Riel de la Amortiguación |
| 49 | 1 | Calcomanía de Advertencia |
| 50 | 1 | Plataforma para Caminar |
| 51 | 2 | Guía de la Banda |
| 52 | 2 | Aislador |
| 53 | 1 | Interruptor de Lengüeta |
| 54 | 2 | Montura de la Cubierta |
| 55 | 2 | Tapa de Extremo del Pasador |
| 56 | 2 | Brazo de Levante |
| 57 | 2 | Espaciador de la Vara de Inclinación |
| 58 | 1 | Imán |
| 59 | 1 | Rodillo de Manejo/Polea |
| 60 | 1 | Soporte del Sistema Electrónico |
| 61 | 1 | Controlador |
| 62 | 1 | Tapa del Extremo Delantero |
| 63 | 1 | Interruptor |
| 64 | 2 | Ojal Reforzado del Cable del Montante Vertical |
| 65 | 1 | Tirante para el Pecho |
| 66 | 1 | Cable Eléctrico |
| 67 | 1 | Armadura |
| 68 | 1 | Banda para Caminar |
| 69 | 1 | Rodillo Estable |
| 70 | 1 | Llave Hexagonal |
| 71 | 1 | Llave Hexagonal de 5/32" |
| 72 | 1 | Inserción de la Pata Trasera |
| 73 | 1 | Abrazadera del Interruptor de Lengüeta |
| 74 | 1 | Cable del Sensor de Inclinación |
| 75 | 1 | Cubierta del Motor |
| 76 | 1 | Barra de inclinación |
| 77 | 1 | Motor de Inclinación |
| 78 | 1 | Cable del Motor de Inclinación |
| 79 | 1 | Soporte de Parada |
| 80 | 1 | Espaciador del Soporte Atajador |
| 81 | 1 | Correa del Motor de Manejo |
| 82 | 1 | Motor de Manejo |
| 83 | 1 | Cubierta del Riel Izquierdo |
| 84 | 1 | Riel para los Pies Izquierdo |
| 85 | 1 | Cubierta del Riel Derecho |
| 86 | 1 | Toma |
| 87 | 1 | Pasador de Almacenamiento |
| 88 | 2 | Buje del Motor |
| 89 | 1 | Manga del Montante Vertical Izquierdo |
| 90 | 1 | Manga del Montante Vertical Derecho |
| 91 | 1 | Montante Vertical Izquierdo |
| 92 | 1 | Montante Vertical Derecho |

| N° | Ctd. | Descripción | N° | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|---|---|---|
| 93 | 1 | Cable del Montante Vertical | 106 | 1 | Base de la Consola |
| 94 | 1 | Llave/Soporte | 107 | 2 | Cable de Tierra de la Consola |
| 95 | 1 | Riel para el Pie Derecho | 108 | 1 | Placa de la Consola |
| 96 | 2 | Traba de la Amortiguación | 109 | 2 | Tapa de la Baranda |
| 97 | 6 | Atadura Ajustable | 110 | 1 | Baranda |
| 98 | 2 | Abrazadera de la Atadura | 111 | 2 | Mango de la Baranda |
| 99 | 9 | Atadura Plástica | 112 | 2 | Abrazadera de la Consola |
| 100 | 1 | Cubierta de la Base Izquierda | 113 | 1 | Cubierta del Altavoz |
| 101 | 2 | Rueda | 114 | 1 | Cable de la Consola |
| 102 | 1 | Cubierta de la Base Derecha | 115 | 1 | Cubierta del Módulo |
| 103 | 1 | Base | 116 | 1 | Aislador del Motor |
| 104 | 1 | Cable Eléctrico (Reino Unido) | 117 | 1 | Cable de Audio |
| 105 | 4 | Almohadilla de la Base | * | – | Manual del Usuario |

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

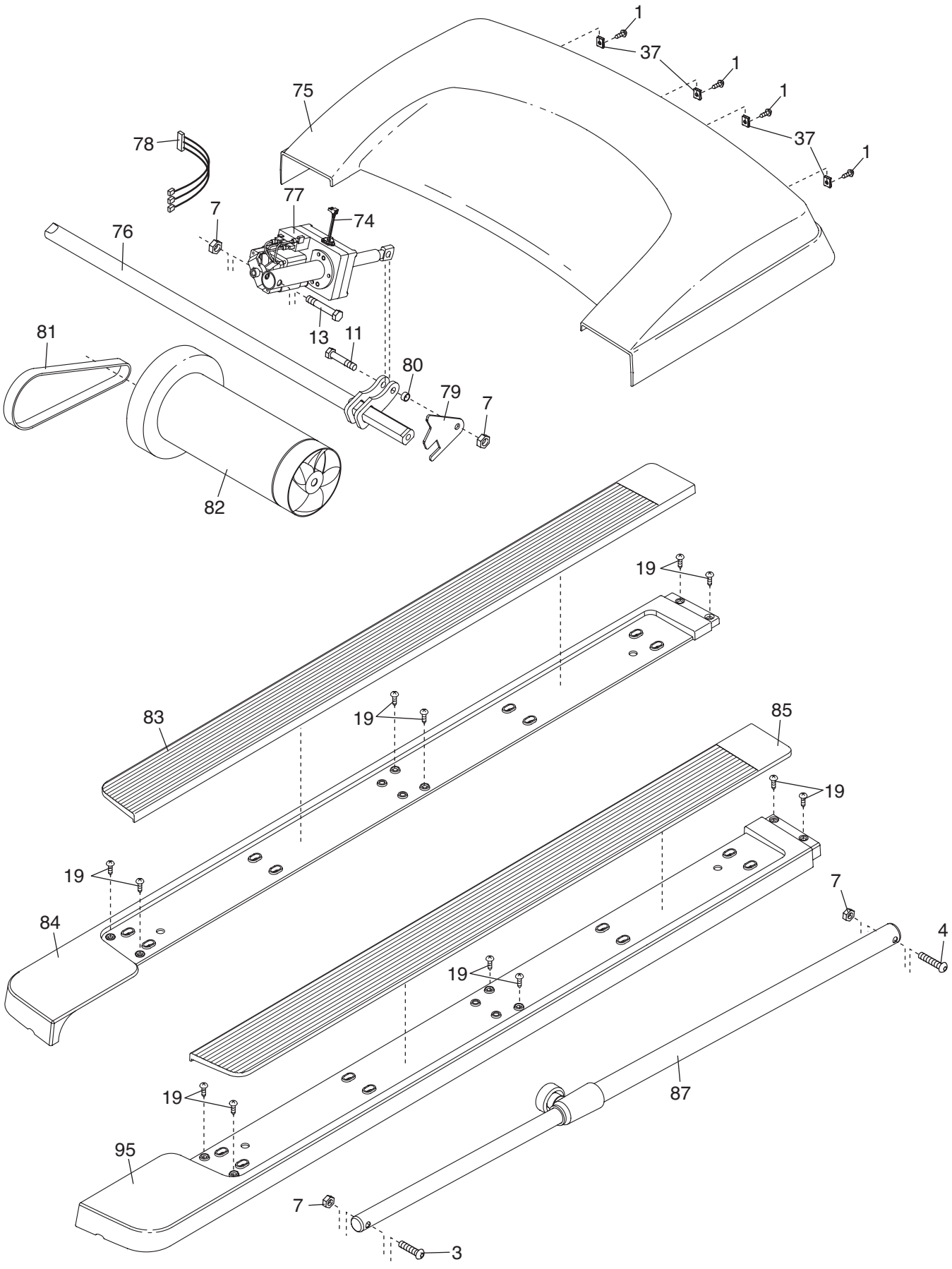
# DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NETL19810.0 R0511A



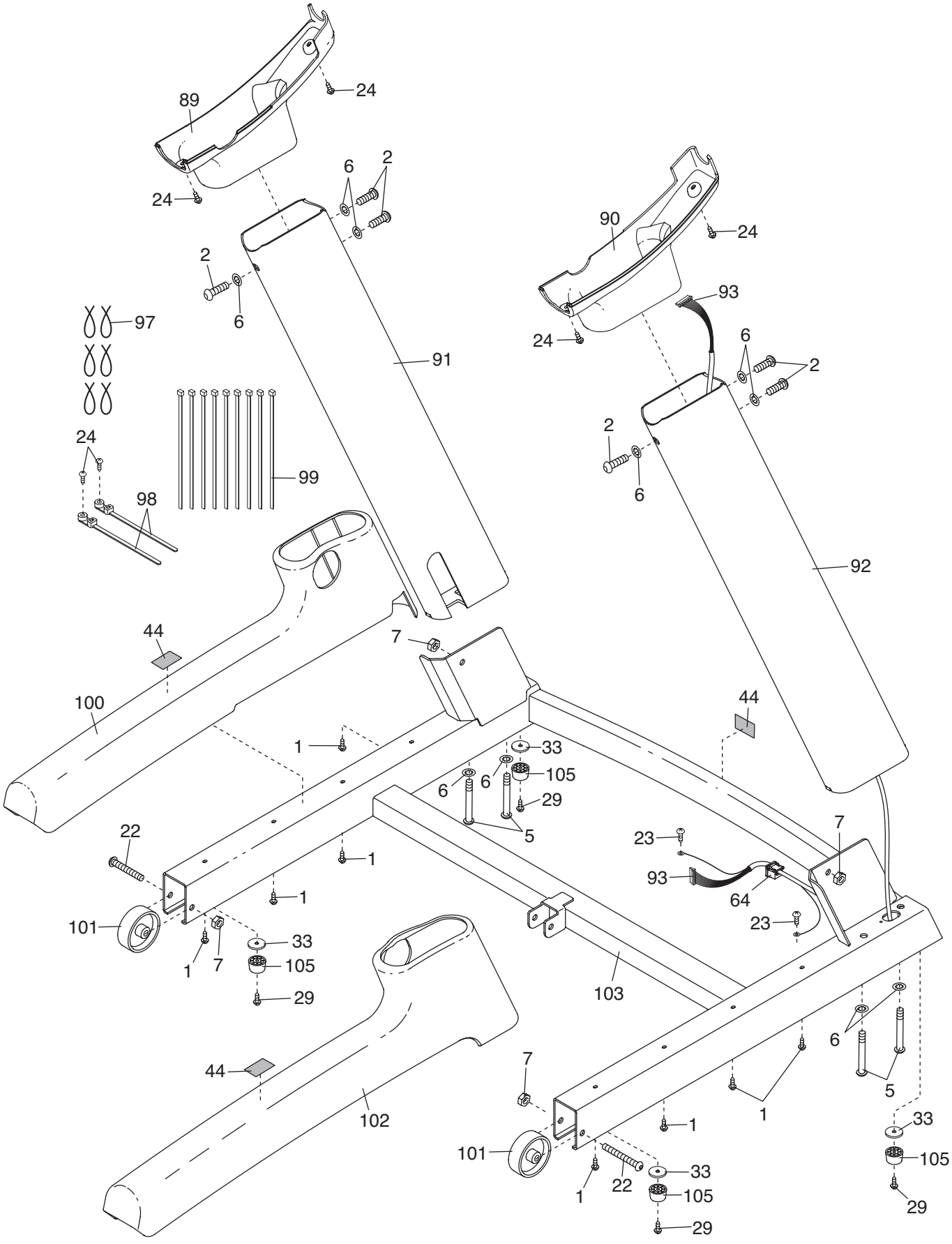
# DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NETL19810.0 R0511A



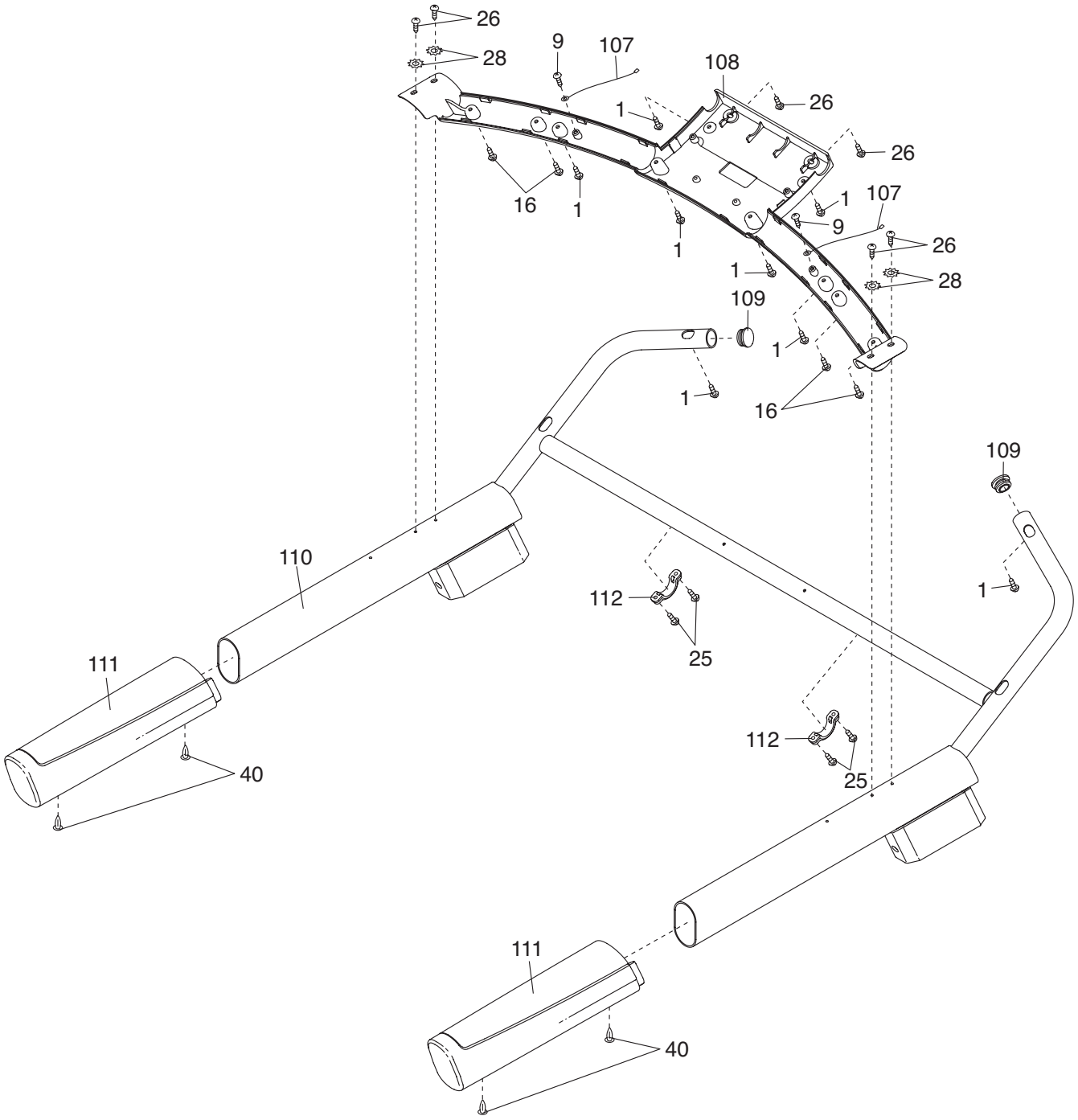
# DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NETL19810.0 R0511A



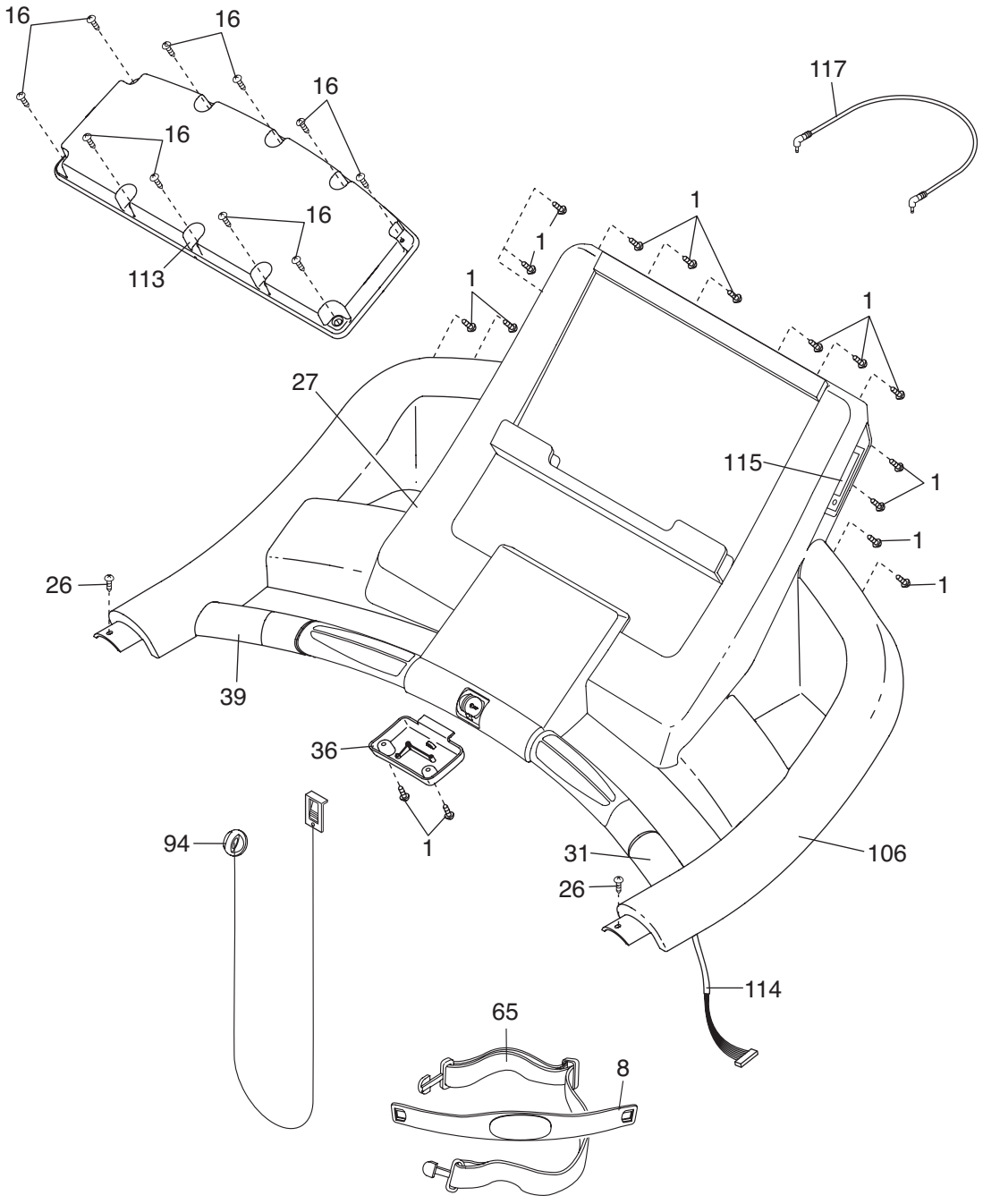
# DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NETL19810.0 R0511A



# DIBUJO DE LAS PIEZAS E

Nº de Modelo NETL19810.0 R0511A



# CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

# INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

**Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.**

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 303362 R0511A

Impreso en China © 2011 ICON IP, Inc.